Mike Robbins

NIMIC NU SE SCHIMBĂ PÂNĂ CÂND TU NU TE SCHIMBI

Un ghid pentru autocompasiune şi puterea de a-ţi depăşi obişnuinţele

fy
Editura For You

Mike Robbins

NIMIC NU SE SCHIMBĂ PÂNĂ CÂND TU NU TE SCHIMBI

Un ghid pentru autocompasiune și puterea de a-ți depăși obișnuințele

Cópyright © 2014 by Mike Robbins
Originally published in 2014 by Hay House UK Ltd.
Nothing Changes Until You Do
Ascultați Hay House Radio la: www.hayhouseradio.com

Copyright © 2016 EDITURA FOR YOU

Tehnoredactare: Felicia Drăguşin
Coperta: www.graficadesign.ro

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României
ROBBINS, MIKE
Nimic nu se schimbă până când tu nu te schimbi/Mike Robbins
trad. din lb engleză şi note: Monica Vişan. -Bucureşti: For You, 2016
ISBN 978-606-639-100-9
I. Vişan, Monica (trad.; note)

159.923.2

Toate drepturile asupra versiunii în limba română aparţin Editurii For You. Reproducerea integrală sau parţială, sub orice formă, a textului din această carte este posibilă numai cu acordul prealabil al Editurii For You.

Tel./fax. 021/665.62.23;
mobile phone: 0724.212.695; 0724.212.691;
e-mail: foryou@editura-foryou.ro
website: www.editura-foryou.ro
Facebook: www.facebook.com/Editura-For-You
Instagram: https://instagram.com/edituraforyou/
Twitter: https://twitter.com/EdituraForYou

Printed in Romania ISBN 978-606-639-100-9

Mike Robbins

NIMIC NU SE SCHIMBĂ PÂNĂ CÂND TU NU TE SCHIMBI

Un ghid pentru autocompasiune

puterea de a-ți depăși obișnuințele

Traducere din limba engleză
de Monica Visan

Aprecieri despre *Nimic nu se schimbă până când tu nu te schimbi*

Mike Robbins e demențial... este indubitabil unul dintre „prietenii mei spirituali". *Nimic nu se schimbă* până când *tu nu te schimbi* este o carte extraordinară, plină de o înțelepciune profundă, dar accesibilă în același timp. Lectura acestei cărți vă va face să fiți mai buni, mai iubitori și mai toleranți cu voi înșivă și cu ceilalți.

Gabrielle Bernstein, autoarea volumelor
Dependent de spirit și *Se pot produce miracole*,
publicate de Editura For You

În *Nimic nu se schimbă* până când *tu nu te schimbi*, Mike Robbins ne împărtășește o înțelepciune fără vârstă, care este trecută cu vederea de mult prea multe ori, din cauza aparentei sale simplități. Nu vă lăsați păcăliți! Pe coperta acestei cărți ar trebui să scrie cu litere de aur: „Conținut 100% adevărat." Trageți adânc aer în piept pe măsură ce aceste învățăminte pline de compasiune vă deschid inima.

Michael Bernard Beckwith,
autorul volumului *Life Visioning* (*Viziune asupra vieții*)

Nimic nu se schimbă până când *tu nu te schimbi* este o carte plină de forță, care vă va deschide mintea și vă va mișca profund. Înțelepciunea motivantă și practică a lui Mike Robbins vă poate ajuta să deveniți mai plini de compasiune, mai buni și mai iubitori cu voi înșivă și cu toți cei din viața voastră.

Marci Shimoff,
autoarea volumului *Fericit fără motiv*

Nimic nu se schimbă până când *tu nu te schimbi* este o carte plăcută și plină de înțelepciune, scrisă de un om plăcut și înțelept. Plină de o viziune înviorătoare și de înțelepciune blândă, această carte își dezvăluie secretele așa cum își dezvăluie Mike bunătatea sa plină de compasiune. Este o carte care se citește ușor, cu care te identifici cu ușurință și care te mișcă la fel de ușor.

Frederic Luskin, Ph.D., autor al volumului
Iartă cu adevărat și director al Stanford Forgiveness Project

Am avut imensa plăcere de a-l vedea pe Mike dezvoltându-se ca familist și scriitor. În calitate de mentor, cu mulți ani în urmă, defunctul meu soț, Richard Carlson, i-a predat ștafeta lui Mike, pe care l-a iubit ca pe un frate mai mic. În *Nimic nu se schimbă* până când *tu nu te schimbi*, Mike transmite multă înțelepciune și emoție. Paginile acestea vă vor învăța cu mare chibzuință cum să trăiți așa cum trăiește el – cu adevărat fericit și recunoscător pentru fiecare nouă zi.

Kristine Carlson, coautoare a seriei de cărți
Nu-ți bate capul cu mărunțișurile

Mike Robbins este un antrenor spiritual de prim rang. Dacă doriți să găsiți o modalitate cinstită, realistă și practică de a scoate la suprafață ceea ce este mai bun în voi, atunci citiți *Nimic nu se schimbă* până când *tu nu te schimbi* – nu veți fi dezamăgiți!

Tim Ryan, membru al Congresului SUA pentru statul Ohio
și autor al volumului *A Mindful Nation* (*O națiune conștientă*)

Mike Robbins este un scriitor, speaker și prieten extraordinar. Ne cunoaștem de mai bine de 20 de ani și am văzut personal felul în care ne-a inspirat, pe mine și pe alții. El continuă să-mi influențeze viața, fie motivându-mi personalul și

jucătorii, fie constituinsd un exemplu viu de pozitivism. *Nimic nu se schimbă p*ână când *tu nu te schimbi* este o carte extraordinară, care vă va inspira să trăiţi o viaţă plină de perspective.

A.J. Hinch, vicepreşedinte, director general adjunct
al echipei de baseball *San Diego Padres*

Piaţa nu duce lipsă de cărţi despre autoajutorare. Ceea ce face ca *Nimic nu se schimbă* până când *tu nu te schimbi* să fie diferită de celelalte cărţi de acest gen este talentul unic al lui Mike Robbins de a combina forţa naraţiunii cu o profundă înţelegere a motivaţiei şi vulnerabilităţii dezarmante a omului; asta face ca disertaţiile sale să fie în acelaşi timp profund înţelepte şi universal accesibile. Talentul lui Mike constă în capacitatea sa de a transmite adevăruri universale înnoitoare, prin intermediul unor povestiri autentice, care rezonează cu cititorii prin experienţe emoţionale comune. Această carte le va plăcea foarte mult cititorilor care vor să beneficieze de înţelepciunea filosofiei contemporane, dar şi de bucuria şi plăcerea meditaţiei personale.

Eric Severson, vicepreşedinte senior al
Global Talent Solutions pentru Gap Inc

Mike Robbins este autentic. Este cinstit şi vulnerabil, curajos şi înţelept. Scrie despre viaţa adevărată, despre suişurile şi coborâşurile din viaţa lui. Împărtăşind atât de sincer propriul sine cu ceilalţi, ne readuce la noi înşine, la propria viaţă şi la ceea ce contează cu adevărat.

Robert Holden, autor al volumelor
Adorabilitatea şi *Fericire ACUM!*

Nimic nu se schimbă până când *tu nu te schimbi* este un ghid strălucit, care ne învaţă cât de important este să ne schimbăm şi să ne iubim într-un mod desăvârşit, trecând prin toate încercările vieţii. Cartea lui Mike Robbins este plină de adevăruri proaspete, de vulnerabilităţi comune şi de intuiţii

neobișnuite, care să te facă să-ți deschizi inima și să-ți acorzi sprijin în minunația schimbării și a iubirii de sine.

SARK, autoare, artistă; o femeie sălbatică
și extrem de interesantă; PlanetSARK.com

Mike Robbins este uluitor! Povestirile și ideile care se găsesc în paginile acestei frumoase cărți sunt pline de sinceritate și conștiență. Lectura acestei cărți este un dar pentru sufletul cititorului.

Lynne Twist, cofondatoare a Pachamama Alliance și
autoare a volumului *The Soul of Money* (*Sufletul banilor*)

Într-un stil antrenant și clar, Mike Robbins vă oferă cea mai recentă viziune asupra autocompasiunii și bunăvoinței. Citiți *Nimic nu se schimbă* până când *tu nu te schimbi*. Această carte vă va schimba viața, vouă și celor din jur!

Dacher Keltner, Ph.D., profesor de psihologie
la UC Berkeley și autor al volumului
Born to Be Good (*Născut ca să fii bun*)

Mike Robbins este un povestitor talentat. Poveștirile, ideile și viziunile pe care le împărtășește în *Nimic nu se schimbă* până când *tu nu te schimbi* sunt importante și au un impact profund. Ca și atunci când a venit să vorbească în fața echipei mele, la Google, înțelepciunea lui Mike ajută atât în viață, cât și în afaceri.

Alan Moss, Google, vicepreședinte vânzări SUA

Mike Robbins are capacitatea unică de a deschide mintea oamenilor, de a le ajunge la inimă și de a preda lecții importante despre viață și afaceri. Am beneficiat personal de învățăturile lui, așa cum au făcut-o și mulți dintre membrii echipei mele.

Jack Calhoun, președinte al magazinelor *Banana Republic*

Înțelepciunea și viziunea lui Mike Robbins sunt extrem de importante atât în viață, cât și în afaceri. Autocompasiunea, așa cum ne reamintește Mike în *Nimic nu se schimbă* până când *tu nu te schimbi*, este esențială în tot ceea ce facem.

Chip Conley, fondator al lanțului hotelier *Joie de Vivre* și autor al volumului *Peak* (*Vârful piramidei*)

Mike Robbins trăiește mesajul pe care îl transmite. El este într-adevăr atât de bun, de înțelept, de generos și de fericit cum ne învață pe noi să fim în *Nimic nu se schimbă* până când *tu nu te schimbi* – și de aceea am încredere în el. Tipul ăsta a descoperit ceva important. Nu vreau doar să citesc și altceva scris de el, vreau să semăn mai mult cu el.

Glennon Doyle Melton, autor al volumului *Carry On, Warrior* (*Mergi înainte, războinicule*)

Această carte este plină de idei tranșante, convingătoare și practice. Mike Robbins folosește propriile experiențe pentru a ne ajuta să înțelegem cum să reușim, pas cu pas, să avem o viață mai bună. Lectura acestei cărți vă va oferi o nouă modalitate de abordare a felului în care interacționați cu lumea.

Tom Rath, autor al volumelor *Eat, Move, Sleep* (*Mănâncă, mișcă-te, dormi*) și *Strengths Finder 2.0* (*Cum să-ți descoperi punctele forte*)

Mike Robbins este un maestru atunci când vine vorba să ne învețe cum să devenim o versiune perfectă a propriului sine. Vă recomand cu căldură să citiți această carte și să vă lăsați inspirați de ea pentru a deveni mai buni, ca să puteți astfel schimba și lumea, pentru a o face mai bună.

Jon Gordon, autorul volumului *The Energy Bus* (*Autobuzul energiei*)

În *Nimic nu se schimbă* până când *tu nu te schimbi*, Mike Robbins are o abordare unică și edificatoare a autocompasiunii. Prin intermediul unor povestiri emoționante și motivante, el nu numai că ne învață cât de important este să fim buni cu noi înșine, dar ne și exemplifică acest lucru.

Kristin Neff, Ph.D., autoarea volumului
Self-Compassion (*Autocompasiunea*)

Nimic nu se schimbă până când *tu nu te schimbi* se axează pe o latură importantă, dar de foarte multe ori trecută cu vederea, a compasiunii... compasiunea față de tine însuți. Mike Robbins are o abordare sinceră și realistă, ceea ce îl face să fie în continuare un speaker atât de îndrăgit la Google.

Chade-Meng Tan, autorul volumului
Search Inside Yourself (*Caută în interiorul tău*);
este *Jolly Good Fellow* la Google

Introducere

Această carte abordează unul dintre cele mai importante și mai dificile aspecte ale vieții: relația cu noi înșine. În cei 40 de ani de viață ai mei, dar în special în ultimii 13, de când sunt antrenor spiritual, speaker și scriitor, am observat că nu succesul, mai mare sau mai mic, și nici circumstanțele cu care ne confruntăm în viață sunt importante, ci cea mai importantă relație umană pe care o avem este cea cu noi înșine. Din păcate, mulți dintre noi nu au o relație interioară sănătoasă și plină de încredere, iar în cultura noastră se pare că există o epidemie de autocritică, de îndoială de sine și de convingere că valoarea noastră intrinsecă este determinată de ceea ce facem, de câți bani avem, de cum arătăm sau de o serie întreagă de alți factori externi. Nimic mai puțin adevărat!

Cu cât relația pe care o avem cu noi înșine este mai nesănătoasă și mai înclinată spre critică, cu atât mai mult acest aspect se manifestă negativ în viața noastră. Ne sabotăm succesul; căpătăm dependențe de tot felul (mâncare, muncă, alcool, droguri, sex, tehnologie și altele); ne purtăm urât cu cei apropiați; ne batem joc de trupurile noastre; producem drame, conflicte și suferință în multe domenii ale vieții. Aceste comportamente sunt incompatibile cu autocompasiunea, cu autoacceptarea și cu iubirea de sine – acestea fiind temele de bază ale cărții de față.

Acceptarea propriului sine este esențială pentru tot ceea ce e cu adevărat important în viața noastră. Atunci când ne simțim realmente bine în propria piele și când suntem buni și iubitori cu noi înșine, totul vine de la sine. Indiferent de cât de „bune" sau „rele" sunt situațiile cu care ne confruntăm în viață, capacitatea de a le face față, de a reacționa, de a reuși și de a prospera, în cele din urmă, este determinată de modul în care ne raportăm la noi înșine.

Vorbesc și scriu de mai bine de un deceniu despre aceste subiecte importante, de care sunt pasionat. În viața mea m-am confruntat (și continui să mă confrunt) cu probleme dificile. Sunt în totalitate de acord că „îi învățăm cel mai bine pe ceilalți ceea ce avem noi cea mai mare nevoie să învățăm". De aceea voi începe prin a vă împărtăși ceva din propria-mi călătorie prin viață, ceva care în mod special m-a făcut să scriu această carte.

Nu am mai scris o carte de cinci ani. Prima mea lucrare, *Puterea aprecierii. Concentrează-te pe lucrurile bune**, a apărut în 2007, iar a doua, *Puterea autenticității. Fii tu însuți. Toți ceilalți o fac deja***, în 2009. În decursul a doar trei ani, am scris două cărți și am avut, eu și soția mea, Michelle, două fete (Samantha, care are acum opt ani, și Rosie, care are cinci). A fost, pentru amândoi, o perioadă incredibilă și emoționantă din multe puncte de vedere, o perioadă în care s-au împlinit multe dintre lucrurile la care eu și Michelle visam la începutul relației noastre. Însă pe la sfârșitul anului 2009 începusem să mă simt epuizat și confuz. Privind în urmă la ultimii trei ani, dar în special la anul 2009, îmi dau seama că mă simțeam dezamăgit, descurajat și copleșit de viață, muncă și paternitate.

* Apărută în limba română la Editura AMSTA Publishing, 2009 (n.tr.)

** Apărută în limba română la Editura AMSTA Publishing, 2009 (n.tr.)

Dar cel mai dureros și cel mai perfid lucru era că mă simțeam îngrozitor în propria-mi piele. Aveam toate lucrurile pe care spusesem că mi le doresc, dar nu eram fericit – de fapt, eram destul de nefericit.

Undeva, pe drum, pierdusem legătura cu pasiunea, cu scopul și inspirația mea. Am căzut în capcana supraviețuirii și a construirii sinelui. Încercam să fac față tuturor cerințelor și presiunilor vieții mele din ce în ce mai tumultuoase și să demonstrez celorlalți (și mie însumi) că eram suficient de bun, demn de atenție și de recunoaștere, precum și un scriitor, speaker, antrenor spiritual, soț, tată și bărbat adevărat.

A fost un an greu și pentru Michelle, și pentru mine. Deși ni se întâmplau o mulțime de lucruri „bune" (cel puțin aparent) și ne așteptam să avem un an extraordinar, plin de reușite și de creștere spirituală, acesta s-a dovedit până la urmă a fi un an plin de dezamăgiri, de zbateri, dar, cu siguranță, și de creștere (însă nu cea pe care ne-o doriserăm noi). Din diverse cauze, la sfârșitul anului am descoperit că aveam o datorie de 105.000 de dolari și o casă evaluată cu 300.000 de dolari mai puțin decât atunci când o cumpăraserăm (achiziționaserăm o casă pe care nu ne-o puteam permite, pe care am finanțat-o 100%, aproape la cel mai mare preț al pieței din zonă, și a cărei valoare scăzuse semnificativ în momentul spargerii bulei imobiliare).

În plus, faptul că eram părinți ne doborâse pur și simplu; și, deși nu ne așteptaserăm niciodată să fie ceva ușor, nu eram deloc pregătiți pentru cât de mult avea asta să ne ocupe timpul, să ne schimbe viața și pentru cât de devoratoare era creșterea unui copil. Ne iubim din suflet fetele, dar de multe ori să fii părinte era extrem de greu; ceea ce ne-a afectat mult pe fiecare în parte, dar și relația dintre noi.

Mi-am pierdut calea și eram într-o stare de profundă suferință afectivă și de confuzie – punând la îndoială aproape

tot ceea ce privea propria-mi ființă, munca mea, viața mea. Eram atât de prins în strădaniile mele de a ține pasul cu viața, de a realiza și de a produce, încât simțeam că uitasem, în primul rând, cine eram și de ce făceam lucrurile pe care le făceam.

Anul acela greu, deși a fost plin de suferință și umilință, s-a dovedit a fi un factor catalizator extraordinar pentru creștere spirituală, vindecare și schimbare. Îmi amintesc că, la un moment dat, spre sfârșitul anului 2009, i-am spus lui Michelle: „Ce-ar fi dacă, în loc să încercăm *să părem* fericiți și prosperi, ne-am concentra, de fapt, pe *a fi* cu adevărat fericiți și prosperi? Pun pariu că dacă *am fi* cu adevărat fericiți și prosperi, am și arăta așa."

Din acel moment, viața a început să ia tot felul de întorsături interesante, profunde și miraculoase. Au existat suișuri extraordinare și coborâșuri teribil de dificile și am învățat extrem de multe – despre mine, despre munca mea, despre viața mea și despre lumea care mă înconjoară.

Unele dintre cele mai grele încercări pe care mi le-a oferit viața au fost legate de moartea mamei mele în urma unui cancer la plămâni, de dificultățile financiare cu care ne confruntam și de cele două sarcini pierdute de Michelle. M-am luptat din greu și cu autocritica, și cu ura de sine – de cele mai multe ori cauzate de modul în care arătam și de faptul că nu mai știam cum să mă împart între cerințele, aflate în veșnică competiție, ale muncii, ale vieții de familie, dar și ale creșterii spirituale și ale dorințelor mele. Uneori aveam impresia că dezamăgeam persoanele cele mai importante din viața mea, inclusiv pe mine, pentru că nu știam spre ce sau cine anume să-mi concentrez atenția și timpul.

Pe lângă aceste experiențe dureroase, care au condus, în multe feluri, la creștere spirituală și transformare, în acești ani în viața mea s-au întâmplat și lucruri minunate și extraordi-

nar de interesante. Am reușit să ne vindem casa cu oarecare pierdere și să ieșim din această situație cu capul sus, ceea ce ne-a făcut să ne simțim bine și responsabili, ținând seama de circumstanțe. Ca prin minune, într-un an și jumătate nu numai că am reușit să ieșim din situația grea în care ne aflam cu casa, dar am reușit să ne plătim integral datoria și să punem la punct un plan financiar responsabil și realist. Fetele noastre o duceau bine la noua lor școală, iar rolul de părinte a devenit mai ușor și mai plăcut. Deși faptul de a fi părinți continuă să ne pună greu la încercare tot timpul, iar eu și Michelle ne uităm din când în când unul la altul, ca și cum ne-am întreba *Ce naiba a fost în capul nostru?*, acum totul e mai plăcut și facem lucruri care aduc multă bucurie, aventură și entuziasm în viața fetelor noastre, precum și în viața de familie.

Activitatea mea de speaker s-a dezvoltat extrem de frumos, oferindu-mi ocazia să călătoresc peste tot în țară și în lume, pentru a-mi împărtăși gândurile și ideile unor clienți extraordinari, precum: Google, the San Francisco Giants, Gap, Twitter, Charles Schwab, eBay și mulți alții. Și, datorită succesului activității mele, angajamentului constant de a ne păstra sănătatea financiară și de a fi responsabili din punct de vedere financiar, precum și datorită vânzării casei mamei mele, nu numai că am ajuns să nu mai avem datorii, dar am și reușit să economisim și să investim considerabil (pentru prima dată în viață) și să ne mutăm într-o casă nouă, minunată, într-o comunitate care ne este foarte dragă!

Însă mult mai important decât toate aceste reușite și realizări externe este sentimentul că am izbutit, în acești ultimi ani, să fac pași importanți pe drumul spre propriul sine, spre propria-mi dezvoltare, vindecare și transformare. Mi-am transformat grija față de mine, dezvoltarea personală și legătura spirituală într-un angajament al propriei vieți. În plus, simt că

am început să trăiesc și să întruchipez într-o mai mare măsură lucrurile despre care scriu și despre care vorbesc de atâția ani, referitor la autoapreciere și la iubirea de sine.

Trecând prin toate aceste răsturnări de situație și transformări și continuând să lucrez cu persoane de toate categoriile, nu am uitat nicio clipă că totul se reduce la relația pe care o avem cu noi înșine. Astfel, oricare ar fi situațiile cu care ne confruntăm, cel mai important și mai dificil este modul în care ne raportăm la noi înșine.

Dacă reușim să găsim o modalitate de a fi cu adevărat blânzi, îngăduitori și iubitori cu noi înșine, atunci când încercăm să facem orice am încerca să facem, șansele de reușită și de împlinire cresc considerabil. Dacă nu, cea mai mică sarcină, acțiune sau dorință devine un munte pe care nu reușim nici măcar să începem să-l urcăm. Cu alte cuvinte, *Nimic nu se schimbă* până când *tu nu te schimbi.*

Oricât de entuziast am fost să scriu această carte și s-o împărtășesc cu voi, partea cea mai înspăimântătoare și mai grea este confruntarea cu vocea negativă din mintea mea, micul meu Gremlin (criticul meu interior), care nu încetează să-mi vorbească despre toate motivele pentru care nu pot sau nu ar trebui să fac una sau alta. Iată cum operează Gremlin: e critic; e josnic; e moralizator. Singurul lui scop este să ne convingă că suntem neînsemnați, slabi și nepregătiți. Gremlin – vocea sinelui nostru negativ – ne spune numai minciuni despre cine suntem cu adevărat și încearcă să ne pună piedici. Din păcate, îl ascultăm și îi dăm crezare de mult prea multe ori.

În cartea aceasta este vorba despre cum îți poți recăpăta puterea după impactul perfid și negativ al propriului Gremlin, precum și despre cum să fii blând cu tine însuți în tot acest timp. În capitolele ce urmează vă voi împărtăși povești trăite de mine și de alți oameni – cu opinii, întrebări, sugestii și

idei despre cum puteți fi mai buni, mai iertători și cum să vă apreciați mai mult exact așa cum sunteți și cine sunteți acum, în acest moment, și nu după ce veți fi înțeles totul, veți fi slăbit ceva kilograme sau veți fi făcut mai mulți bani, veți fi găsit persoana potrivită sau veți fi devenit, în vreun fel, o versiune „perfectă" a propriului sine.

Am învățat enorm din numeroasele experiențe pe care le-am trăit, de la nenumărați profesori, sfătuitori, mentori, prieteni și de la mulți alții. Am reușit să înțeleg unele lucruri și m-am luptat să descifrez sensul multor aspecte importante din viața mea. Scriind această carte, mi-am dorit să le împărtășesc cititorilor unele dintre aceste experiențe și percepții profunde, astfel încât să le ofer un sprijin în călătoria lor spre creștere spirituală, descoperire și împlinire.

Menirea acestei cărți este aceea de a vă oferi o cunoaștere mai profundă a propriului sine și a celor mai importante aspecte ale propriei vieți – de a vă ajuta să vă străduiți, din răsputeri, să evaluați lucrurile rațional și să vă concentrați pe ceea ce este cu adevărat important pentru voi. Dar, mai presus de orice, această carte vă va ajuta să dați dovadă de mai multă compasiune, de mai multă acceptare și de mai multă iubire față de voi – ceea ce vă va permite să dați dovadă de mai multă compasiune, de mai multă acceptare și de mai multă iubire față de oamenii din viața voastră și față de tot ceea ce există în viața voastră.

Deși povestirile din această carte se referă la mine și la persoane pe care le cunosc eu, cel mai important personaj din carte sunteți voi. Relația voastră cu voi înșivă vă oferă contextul în care vă raportați *la* și relaționați *cu* persoanele și cu tot ceea ce există în jurul vostru. Din păcate, cele mai multe reacții cu privire la modul în care ar trebui să vă trăiți viața au la bază așteptările celorlalți și/sau ale culturii sau mediului în care trăiți. Și chiar dacă aceste lucruri și persoane sunt importante

și esențiale în viață și în creșterea spirituală, cel mai important este cum te raportezi la tine însuți și ceea ce crezi tu despre tine. Sper că aceste povestiri vă vor ajuta să vă priviți viața dintr-o perspectivă nouă.

Vă mulțumesc că ați ales această carte, care este, în sine, un act de iubire de sine. Mă simt recunoscător, îndatorat și onorat să parcurg această călătorie împreună cu voi.

Să pornim, așadar...

Capitolul 1

Concentrează-te pe ceea ce contează cu adevărat

La începutul lunii martie 2011, mama mea, Lois Dempsey Robbins, a fost diagnosticată cu cancer în stadiul patru. Boala s-a generalizat foarte repede și în data de 13 iunie, același an, mama a murit. Am stat cu ea până în ultima clipă – a fost oribil și minunat în același timp.

Mi-a fost tare greu să văd degradarea fizică a mamei mele și suferința îngrozitoare pe care o trăia. Mă luptam, de asemenea, cu ideea că avea să moară și că la 37 de ani o să rămân fără niciun părinte (tata murise în 2001), iar fetele mele aveau să crească fără bunica lor, care pur și simplu le adora.

Cu toate acestea, au existat și momente extraordinare în perioada aceea. Cam cu o săptămână înainte să moară, stăteam amândoi pe patul ei, vorbind de una, de alta. Începuse deja să nu mai știe de ea, dar într-un moment de luciditate m-a privit și mi-a spus pe un ton liniștit:

– Îmi pare rău că nu te-am învățat mai multe, Mike.

Am fost ușor surprins auzind astfel de vorbe din gura ei. Mama nu era tipul de persoană care să-și ceară scuze ușor sau să-și arate vulnerabilitatea, deși în ultima lună devenise mai puțin dură și se deschisese foarte mult.

– E în regulă, mamă, i-am spus. M-ai învățat destul.

După o pauză, am adăugat:

– Îmi pare rău că uneori ți-am dat bătăi de cap.

M-a privit și mi-a spus râzând:

– Nu-i nimic; așa și trebuia.

Am râs și am plâns un pic amândoi, dar mai mult am râs. Relația noastră a avut de suferit de-a lungul anilor, dar în momentul acela exista între noi o legătură strânsă.

Acest tip de apropiere, conversațiile pline de profunzime, vindecarea, percepțiile profunde, iubirea, iertarea, sprijinul și legătura cu familia au reprezentat unele dintre cele mai frumoase lucruri pe care le-am trăit în zilele și săptămânile de dinainte și de după moartea ei.

Diagnosticul, boala și moartea mamei m-au făcut să mă gândesc mai mult la cele mai importante lucruri și la cei mai importanți oameni din viața mea – așa cum se întâmplă de multe ori când trecem printr-un eveniment traumatizant. Această încercare m-a făcut să evaluez lucrurile mai rațional și să fiu mai conștient.

Ceea ce am observat este că, din păcate, nu acord atenția cuvenită lucrurilor și oamenilor importanți din viața mea – nu atât cât mi-aș dori. De multe ori sunt preocupat de temeri, de obsesii ce țin de orgoliu, de drame (ale mele sau din lume), ambiții și tot felul de instincte de supraviețuire și reacții afective. Deși înțeleg că asta face parte din natura umană, îmi dau seama că, în astfel de momente, nu reușesc să fiu pe deplin implicat în cele mai importante aspecte ale vieții mele.

De ce suntem astfel distrași de la ceea ce este cu adevărat important? De ce uneori este nevoie să apară o boală, o criză, un accident, o tragedie sau chiar moartea ca să ne trezească și să ne atragă atenția?

Cred că ne umplem viața cu mult prea multe „chestii". Suntem mult prea ocupați, supraaglomerați și obsedați de informație. Listele nesfârșite cu lucruri de făcut sunt mult prea lungi și alergăm tot timpul pentru „a ține pasul" sau pentru „a fi importanți"; și în tot acest timp ne stresăm la maximum. Chiar dacă mulți dintre noi, inclusiv eu, ne plângem deseori că nu putem face nimic ca să îndreptăm lucrurile – din cauza vieții pe care o ducem, a tehnologiei sau a responsabilităților, familiilor și slujbelor noastre –, cei mai mulți dintre noi avem un cuvânt de spus, chiar mai mult decât am vrea să recunoaștem, cu privire la programul pe care îl avem. Putem decide cât timp acordăm comunicării cu ajutorul mijloacelor electronice sau cu cât de multe „chestii" ne umplem viața de zi cu zi. Multe dintre acestea ne distrag atenția de la ceea ce este important și ne împiedică să simțim adevăratele emoții – acesta fiind unul dintre principalele motive pentru care ne dorim să fim atât de ocupați și de preocupați de tot felul de lucruri, altele decât cele importante.

Să te concentrezi pe ceea ce este cu adevărat important poate fi uneori cam înfricoșător. Unii dintre cei mai importanți oameni, unele dintre cele mai importante activități și aspecte din viața noastră pot părea lipsite de importanță pentru cei din jur și pot avea – sau nu – de-a face cu carierele noastre sau cu grija pe care trebuie s-o avem față de familie. Poate că alții nici nu le agreează, nici nu le înțeleg și nici nu sunt de acord cu ele. Și chiar dacă o fac, din păcate este mult mai ușor să ne uităm la televizor, să ne verificăm e-mailul, să facem curat în casă, să ne planificăm ziua, să navigăm pe Internet și doar să reacționăm la ceea ce se întâmplă în jur, decât să ne implicăm activ în lucrurile pe care le prețuim cel mai mult.

Se poate să nici nu știm cu adevărat ce anume este cel mai important pentru noi; sau e posibil să existe în noi o luptă interioară despre ceea ce ar trebui să fie cel mai important.

Cu atâtea convingeri, idei, așteptări și obiective contradictorii, în noi și în jur, nu este tocmai ușor să știm cu certitudine ce anume este cel mai important pentru noi. Și chiar dacă am ști, ar trebui să fim extrem de puternici pentru a putea trăi tot timpul în acord cu ceea ce este cel mai important pentru noi. Fie că este vorba despre lipsa noastră de transparență sau de teama de a-i dezamăgi pe ceilalți (ori de amândouă), concentrarea asupra a ceea ce este cu adevărat important pentru noi poate fi mult mai dificilă decât pare la prima vedere.

Deși toate aceste „motive" și altele au o logică, faptul că nu ne îndreptăm atenția spre ceea ce este cel mai important pentru noi are un impact real și de cele mai multe ori negativ asupra vieții noastre, a muncii și asupra tuturor celor din jur. Sfârșim prin a duce o viață în totală neconcordanță cu cine suntem cu adevărat, ceea ce conduce la stres, nemulțumire și la oportunități și experiențe ratate.

Cum ar fi dacă am trăi concentrați în permanență pe ceea ce are cu adevărat importanță – nu pentru că apare un semnal de alarmă, o criză sau o schimbare majoră în viața noastră, ci pentru că *decidem* să facem asta într-un fel proactiv? Cum ar arăta viața noastră dacă am renunța la parte din ceea ce ne distrage atenția de la lucrurile cu adevărat importante – la grijile și problemele, de cele mai multe ori neînsemnate, care ne distrag atenția – și ne-am concentra cu adevărat mai mult asupra oamenilor și a lucrurilor care sunt cu adevărat importante pentru noi?

Unul dintre cele mai profunde lucruri pe care mi le-a spus mama înainte să moară a fost acesta: „Aș vrea ca oamenii să știe că nu trebuie să sufere din cauza asta." Pe măsură ce i se apropia sfârșitul, dorința mamei de a-și împărtăși înțelepciunea creștea, iar asta era extraordinar. Pentru că eram concentrat mai mult pe ceea ce era cu adevărat important și mă preocupau mai puțin grijile mele, listele cu lucruri de făcut și chiar păre-

rile mele, am reușit să-i acord mamei mai multă atenție și să ascult cu adevărat lucrurile înțelepte pe care ni le împărtășea – un dar minunat.

Iată câteva lecții-cheie pe care le-am învățat de la mama în ultimele zile ale vieții ei, când începuse să capituleze și să-și deschidă sufletul. Sunt simple (deși nu ușoare) aduceri-aminte pentru fiecare dintre noi:

Exprimă-te – Spune ceea ce ai de spus; nu ține lucrurile în tine. Pe măsură ce se apropia clipa morții, mama a început să se exprime într-o manieră mult mai autentică și mai transparentă. Purtam conversații despre lucruri despre care nu mai vorbiserăm niciodată până atunci; și și-a împărtășit sentimentele într-un fel eliberator și încurajator. De prea multe ori în viață se întâmplă să ne reținem, din teama de a nu fi respinși, judecați și izolați. Să ne exprimăm înseamnă să renunțăm la filtrele care ne pun piedici și limite și să trăim viața „cu voce tare".

Iartă – Mama și cu mine ne tragem dintr-o serie lungă de ranchiunoși. Ca și mine, se pricepea teribil de bine să poarte pică. Am urmărit-o cum, încet-încet, conștient sau nu, a început să renunțe la ranchiunele și resentimentele pe care le avea, mici sau mari. Era ca și cum ar fi spus: „Cui îi mai pasă?" Atunci când nu mai ai de trăit decât câteva luni (sau săptămâni), ideea că „viața este prea scurtă" devine ceva mai mult decât un abțibild de lipit pe luneta unui automobil; ea devine realitate. Și, când trăim în această realitate, cel mai normal lucru pe care îl putem face este să-i iertăm pe cei din jur – și pe noi înșine.

Trăiește cu pasiune – Este extrem de important să încercăm lucruri, să fim îndrăzneți și să ne trăim viața cu pasiune adevărată. Cu toate acestea, este foarte ușor să ne lăsăm acaparați de preocupările noastre sau să ne facem griji cu privire la ceea ce vor crede ceilalți despre noi. Mama, care a fost

toată viața ei o femeie destul de pasionată, a început să trăiască cu și mai multă pasiune, deși trupul ei se deteriora. În ultimele zile și săptămâni de viață stătea de vorbă cu toată lumea, vorbea despre ceea ce-i plăcea, împărtășea idei grandioase și renunțase la mare parte dintre îngrijorările ei cu privire la ceea ce gândeau alții despre ea. Era uimitor – un model extraordinar, ce reamintește de importanța pasiunii.

Arată-ți prețuirea pentru ceilalți – La un moment dat, mama a spus: „Este atât de important să-i prețuiești pe oameni... Nu știu de ce nu am făcut asta mai des în viață!" Deși trecea prin clipe atât de grele, a făcut tot ce i-a stat în putere pentru a le arăta oamenilor ce anume aprecia la ei – iar oamenii i-au împărtășit și ei prețuirea lor. Prietena mea Janae a înființat un „telefon al bucuriei", un număr de telefon la care oamenii puteau suna pentru a lăsa mesaje pentru mama, în ultimele ei zile de viață. Ajunseserăm la aproape 50 de mesaje minunate, toate exprimând iubire și prețuire pentru mama – pe multe dintre ele am reușit să i le punem să le asculte înainte să moară. Prețuirea noastră este cel mai minunat dar pe care îl putem face celorlalți și nu trebuie să așteptăm apropierea morții – a morții noastre sau a altcuiva – pentru a-l oferi.

Capitulează – Deși era evident că nu-și dorea să moară, cam cu o lună și jumătate înainte de a-și da sfârșitul s-a întâmplat ceva cu adevărat remarcabil: a capitulat. Mama avea o voință extrem de puternică și era o adevărată luptătoare, așa că probabil nu i-a fost ușor să renunțe. Cu toate acestea, faptul că o vedeam cum cedează în fața soartei și acceptă ideea că avea să moară ne-a inspirat și ne-a schimbat viața – nouă, celor din jurul ei, dar și ei. Mare parte din frumusețea, vindecarea și transformarea care au avut loc, pentru ea și pentru noi, în perioada când trăgea să moară, s-a datorat acestei capitulări.

Capitulare care nu era nici renunțare, nici cedare, nici trădare, ci împăcare cu soarta și acceptare a vieții (în cazul acesta, a morții) așa cum este ea. Capacitatea noastră de a capitula în viață este direct legată de câtă liniște și împlinire vom avea.

Mama ne-a învățat, pe mine și pe ceilalți, că și atunci când ne aflăm în fața morții putem trăi cu bucurie – ce dar minunat și ce lecție măreață, ce moștenire importantă lăsată celor care rămân! Nu trebuie să așteptăm să trăim lucruri dureroase pentru a ne trezi – o putem face constatând ce anume ne atrage atenția și punându-ne o întrebare simplă, dar esențială: *Este asta cu adevărat important?*

Capitolul 2

Nu uita că o zi proastă pentru orgoliu este o zi bună pentru suflet

În urmă cu ceva vreme, ascultam la radio un interviu cu Michael Bernard Beckwith, fondatorul Agape International Spiritual Center* și autorul volumului *Life Visioning*. Beckwith spunea: „O zi proastă pentru orgoliu este o zi bună pentru suflet.“ Când l-am auzit, am izbucnit în râs. Înțelepciunea acestei afirmații avea ecouri profunde în mine. M-am gândit la o serie de experiențe pe care le-am trăit şi care fuseseră destul de „dăunătoare“ orgoliului meu (adică stânjenitoare, dezamăgitoare și chiar dureroase); privind însă acum în urmă, îmi dau seama că au fost extraordinar de benefice pentru dezvoltarea și creșterea mea spirituală (adică pentru sufletul meu).

Unul dintre cele mai dureroase și mai edificatoare exemple în acest sens este încheierea carierei mele de jucător de baseball profesionist. Aveam 23 de ani, eram la al treilea sezon în ligile inferioare, la echipa Kansas City Royals, când m-am accidentat la brațul cu care aruncam. Accidentarea s-a soldat

* Agape International Spiritual Center – Congregație interreligioasă din Culver City, California, înființată în 1986. (n.tr.)

cu o serie de operații, iar în cele din urmă cu încheierea carierei de jucător. Cea mai importantă dintre lecțiile pe care le-am învățat din această încercare era că trebuia să mă prețuiesc pe mine, talentul meu și experiențele trăite atunci când acestea existau, se întâmplau, nu după aceea. În toți acei ani în care am jucat baseball (în special în timpul colegiului, la Stanford, și în ligile inferioare), aproape tot timpul îmi spuneam că nu sunt suficient de bun. Mă comparam cu toți cei din jur și încercam din răsputeri să nu fac ceva greșit. Iar apoi, când totul se terminase și nu reușisem să ajung în ligile superioare din cauza accidentării, mi-am zis: *Ah, cred că am ratat ce era mai important.*

Lecția aceasta mi-a fost esențială în viața și în activitatea mea, acesta fiind și motivul pentru care am scris și am vorbit atât de mult despre ea în toți acești ani. Dar acum câțiva ani, în urma unei întâmplări petrecute cu fiica mea, Samantha, înțelepciunea și înțelegerea izvorâte din această lecție s-au aprofundat de o manieră diferită. Era în aprilie 2010, când Samantha avea patru ani. Ea era în vacanța de primăvară de la grădiniță și m-am hotărât să-mi iau și eu liber în după-amiaza aceea, ca s-o duc să vadă un meci de baseball între Cal și Stanford, la Berkeley, nu departe de unde locuiam. Surioara ei mai mică, Rosie, care la vremea aceea avea un an și jumătate, a rămas acasă cu Michelle. Având în vedere viața pe care o duceam, programul meu și încercările noastre continue de a ne descurca cu cei doi copii, eram foarte fericiți că în acea după-amiază aveam să petrecem un timp prețios doar noi doi, Samantha și cu mine. În timp ce ne îndreptam spre locul unde urma să aibă loc meciul, Samantha, care stătea în scaunul ei pentru copii, montat pe locul din spatele meu, m-a întrebat:

– Tati, o să joci și tu?

În toamna precedentă, Samantha mă văzuse jucând în meciul anual al absolvenților, la Stanford – un meci demonstrativ

de baseball între echipa de atunci de la Stanford și o echipă formată din foști jucători, cei cărora timpul le permitea să fie acolo și care aveau curajul necesar să reintre în teren și să joace împotriva puștilor de la facultate. Oricum, Samantha mă văzuse în echipament complet. Şi, pentru că acum ne duceam să-i vedem jucând pe cei de la Stanford, voia să știe dacă jucam și eu.

– Nu, i-am răspuns.

– De ce nu? m-a întrebat Samantha.

– Pentru că tati nu mai joacă baseball, i-am răspuns.

– Ba da, te-am văzut eu, mi-a spus Samantha.

– Scumpa mea, acela nu era un joc *adevărat*, i-am spus.

– Nu înțeleg, a spus Samantha.

– Iubito, am continuat, tati nu mai joacă baseball pentru că s-a accidentat la brațul cu care aruncă și a fost operat de mai multe ori la braț, așa că nu am mai putut juca.

– Vrei să spui că *nu mai poți* juca baseball? m-a întrebat ea.

– Da, draga mea, i-am răspuns.

– Și ești supărat că nu mai poți să joci, tati? a întrebat.

– Scumpa mea, mă bucur că mă întrebi. Nu, nu sunt supărat. Am fost supărat atunci când s-a întâmplat; era ceva foarte important și am fost foarte supărat. Însă asta s-a întâmplat cu mult timp în urmă și acum nu mai sunt supărat. De fapt, sunt chiar recunoscător.

– Recunoscător? a întrebat ea surprinsă și nedumerită.

Deși avea numai patru ani, știa ce înseamnă să fii recunoscător, deoarece în casa noastră se vorbește mult despre recunoștință.

– De ce ești recunoscător că nu mai joci baseball, tati? Nu înțeleg.

– Ei bine, scumpa mea, i-am explicat, dacă tati nu se accidenta la braț, nu ar fi întâlnit-o niciodată pe mami... și nu ar fi putut să fie tăticul tău.

Apoi am izbucnit în lacrimi!

– Tati, te simți bine? m-a întrebat fetița mea.

– Sunt bine, iubito, foarte bine, i-am spus în timp ce-mi ștergeam lacrimile.

Am fost șocat de cât de tare mă emoționasem în acel moment: am fost afectat mai profund decât fusesem vreodată până atunci.

Dorința noastră de a ne proteja orgoliul – pentru a evita eșecul și rușinea – ne face de mult prea multe ori să ne trădăm pe noi înșine, să nu încercăm să obținem ceea ce ne dorim cu adevărat sau să ne abținem în diverse feluri care ne dăunează. Atunci când nu uităm acest lucru, chiar dacă lucrurile nu ies așa cum credem că ne-am dori să iasă, nu numai că vom supraviețui, dar vom trece printr-un proces de devenire, de creștere spirituală. Așa cum spunea Randy Pausch în *Ultima prelegere**, „experiența este ceea ce obții atunci când n-ai obținut ceea ce voiai".

Asta nu înseamnă că în viață nu putem crește spiritual *decât* prin suferință, dezamăgire sau durere. Dar atunci când trecem prin greutăți, avem capacitatea de a transforma aceste lucruri „rele" în extraordinare oportunități de vindecare și transformare. Deși inițial noi (sau orgoliul nostru) nu credem asta, partea mai profundă din noi (sufletul) știe că totul se întâmplă cu un rost și că fiecare experiență trăită ne învață ceva.

Gândiți-vă la unele lucruri care vi s-au întâmplat și care atunci vi s-au părut îngrozitoare, dar pentru care, privind retrospectiv, sunteți extrem de recunoscători că s-au petrecut.

Cea mai elegantă, plăcută și cu iubire de sine modalitate prin care putem evolua spiritual este prin bucurie, reușită și recunoștință. Cu toate acestea, având în vedere că viața nu este

* Apărută în limba română la Editura Curtea Veche, 2008. (n.tr.)

deloc lipsită de greutăți și că de multe ori ne risipim forțele acordând atenție lucrurilor „rele“ (prin împotrivire, judecată și îngrijorare), pentru devenirea noastră spirituală este extrem de important să învățăm să ne raportăm pozitiv și cu mai multă luciditate la încercările cu care ne confruntăm.

Amintindu-ne că, atunci când ne e teamă, în general ne este în pericol doar orgoliul, ne vom aminti și că nu avem de pierdut nici pe departe atât de mult pe cât am crede. Dacă, cu înțelegere și cu o perspectivă corectă asupra lucrurilor, ne însușim această viziune – că o zi proastă pentru orgoliu este o zi bună pentru suflet –, atunci vom putea trăi cu mai multă încredere și deschidere.

Capitolul 3

Nimic nu se schimbă *până când* tu nu te schimbi

Cu ceva timp în urmă, Eleanor, psihoterapeuta mea, mi-a spus ceva simplu, dar profund: „Nimic nu se schimbă până când tu nu te schimbi." Apoi a continuat: „Mike, încerci întruna să controlezi și să manipulezi situațiile, relațiile și realizările din viața ta – considerând că, dacă acestea se schimbă așa cum vrei tu să se schimbe, atunci te vei putea schimba și tu, și totul va fi mai bine. De fapt, lucrurile stau exact invers."

Adevărul celor spuse de Eleanor m-a pătruns până în adâncul ființei mele, atunci când a fost rostit pentru prima dată, și a inspirat, evident, titlul acestei cărți. Eleanor continuă să-mi reamintească asta în mod constant – lucru pentru care îi sunt recunoscător – deoarece acest fapt mă ajută să mă controlez atunci când îmi îndrept prea mult atenția spre schimbarea lumii din jur, în loc să mă concentrez asupra singurului lucru pe care îl pot schimba cu adevărat: pe mine însumi.

Am avut în viață o serie întreagă de exemple importante de schimbare interioară, care a condus la o schimbare exterioară tangibilă. Unul dintre cele mai importante momente în care s-a întâmplat așa ceva a fost atunci când am obținut contractul pentru prima mea carte, *Focus on the Good Stuff*, în

2006. Încă de pe vremea când eram la facultate, am visat să scriu o carte. La vremea aceea era mai mult o fantezie, decât un obiectiv real. Dar, după ce cariera mea de jucător de baseball a luat sfârșit, după ce scurta perioadă de timp în care am lucrat în domeniul *dot-com* s-a încheiat și mi-am început activitatea de antrenor spiritual și speaker, această fantezie a devenit un vis pe care voiam să-l văd devenind realitate.

În momentul acela, scrierea și publicarea unei cărți mi se părea un obiectiv măreț, dar realist în același timp, având în vedere noul drum pe care mergeam în afaceri și în carieră. Datorită ajutorului și îndrumării de care m-am bucurat în următorii câțiva ani, pe la mijlocul anului 2003 aveam deja un proiect de carte și un agent literar, ceea ce pentru mine a însemnat foarte mult – în special având în vedere vârsta mea de atunci (numai 29 de ani), precum și teama de scris.

Agentul meu a început să le trimită mai multor edituri din New York proiectul de carte, care pe atunci se numea *The Power of Appreciation (Puterea aprecierii)*. Prima dată, acesta a fost trimis la zece edituri diferite – toate l-au refuzat. După câteva luni și câteva modificări, proiectul a mai fost trimis la încă șapte edituri; a fost din nou respins. La sfârșitul anului 2003 eram destul de dezamăgit și descurajat. Anul următor am încheiat colaborarea cu agentul meu și eram convins că visul de a deveni scriitor era departe de a se transforma în realitate.

În 2005 m-am hotărât să mai încerc o dată. Mi-am luat un alt agent, am mai făcut câteva modificări la proiect și i-am schimbat titlul în *Puterea aprecierii. Concentrează-te pe lucrurile bune*. La începutul anului 2006, proiectul actualizat era gata de trimis. După ce l-am prezentat la încă șapte edituri și a fost respins de tot atâtea ori, am simțit că ajunsesem la limită – n-aș mai fi putut suporta încă un refuz. Pe la sfârșitul lunii februarie, noul meu agent literar [de fapt, o agentă] mi-a spus:

– Mike, tu ești un tip de treabă, mesajul tău referitor la apreciere este bun, dar nu cred că această carte se va publica vreodată.

Aveam încredere în ea și am ținut seama de părerea ei. Dar în aceeași seară am avut un soi de revelație. M-am înfuriat și mi-am dat seama de un lucru foarte important, așa că a doua zi am sunat-o și i-am spus:

– Ascultă, după conversația noastră de ieri mi-am dat seama că am așteptat acordul tău, acordul acestor edituri sau acordul unei autorități exterioare care să-mi confirme că sunt pregătit să fiu scriitor și că această carte merită publicată. Am hotărât să nu mai aștept acordul și confirmarea nimănui. Mi-a fost teamă să scriu cartea asta și nici măcar nu am fost sigur că o s-o pot scrie vreodată, dar acum sunt pregătit. Şi dacă nicio editură nu o vrea, nu-i nimic: o voi publica eu.

Agenta mi-a spus:

– În regulă, am înțeles. Însă înainte de asta, mai există trei edituri pe lista mea. O să le trimit şi lor proiectul, să vedem dacă sunt interesate. Şi dacă nici acestea nu vor fi, nu știu ce să mai zic.

A trimis proiectul şi, după câteva zile, m-a contactat și mi-a spus:

– Ce crezi? Toate cele trei edituri sunt interesate de cartea ta!

Şi în câteva săptămâni am semnat contractul pentru scrierea și publicarea primei mele cărți!

Deşi făcusem unele modificări, proiectul de carte era practic același care fusese respins în total de 25 de ori, dintre care de 7 ori numai în ultima lună. Nu era schimbat nimic cu privire la ideea în sine a cărții; însă ceva se schimbase în mine. Eu eram altul, eram în sfârşit pregătit; și asta este ceea ce, cred eu, la un nivel foarte profund, a făcut ca lucrurile să ia o turnură pozitivă.

Privind retrospectiv, îmi dau seama că totul s-a întâmplat la momentul potrivit, atunci când eram cu adevărat pregătit –

mental, afectiv și practic. Pare că totul a durat foarte mult, din 2001, când am început să lucrez la proiectul de carte, până în 2006, când am obținut, în sfârșit, contractul. Deși acei cinci ani au fost plini de respingeri și îndoieli, atingerea acelui obiectiv specific avea mai puțin de-a face cu lucrurile practice pe care le presupunea realizarea lui și mai mult cu schimbarea și transformarea mea interioară – în momentul în care am fost cu adevărat pregătit, visul s-a realizat.

Toți am trecut prin astfel de experiențe în viață, mai importante sau mai puțin importante. Ați observat că, atunci când aveți o zi proastă sau când treceți prin momente grele în viață, nici măcar oamenii pe care îi iubiți sau activitățile pe care, în mod normal, vă place să le faceți nu vă mai aduc aceeași bucurie? Sau invers: când aveți o zi extraordinară sau când treceți prin perioade în care totul vă merge bine în viață, oamenii sau situațiile care, în mod normal, vă enervează par să fie mai puțin stresante. În astfel de situații, punctul vostru de vedere și propria stare interioară au un impact major asupra modului în care vă trăiți viața, și nu invers.

Ce-ar fi dacă ne-am concentra mai mult pe devenirea spirituală, pe evoluția și transformarea noastră, și mai puțin pe încercarea de a schimba oamenii și situațiile care ne înconjoară? Asta nu înseamnă că nu ne va mai păsa de ceea ce spun sau fac ceilalți oameni. Nu înseamnă nici că nu vom mai reacționa sau nu vom mai avea cerințe de la cei din jurul nostru. Și nici nu vom înceta să trudim pentru a realiza diverse schimbări, obiective și visuri legate de cele mai importante aspecte ale vieții.

Renunțând însă la dorința nepotolită de a-i pune la punct, de a-i schimba și de a-i controla pe toți și tot ceea ce ne înconjoară, ne oferim răgazul de a ne îndrepta atenția spre adevărata sursă a propriei fericiri, reușite și împliniri: noi înșine.

Capitolul 4

Nu uita: eşti valoros pentru simplul fapt că *tu* eşti *tu*

Cu câțiva ani în urmă, am început să joc un joc cu fetele mele, Samantha (8 ani) și Rosie (5 ani). Jocul este următorul:

– Cât de mult te iubește tati? le întreb eu, pe rând.

– Atât de mult, îmi răspund ele ridicând unul sau ambele brațe în aer, cât de sus pot.

– Așa este! le spun eu.

Iar apoi le pun o întrebare extrem de importantă:

– Și de ce te iubește tati atât de mult?

– Pentru că eu sunt eu, răspund ele.

– Așa este, pentru că tu ești tu, le spun eu.

Este un joc amuzant, drăguț și important, pe care îmi place să îl joc cu ele și pe care sper să-l continuăm mulți ani de acum încolo. Joc acest joc atât pentru ele, cât și pentru mine.

Pentru fete, deoarece vreau să știe că iubirea și aprecierea mea pentru ele nu se bazează pe ceea ce fac, pe cum arată, pe cât de ascultătoare sunt, pe locul întâi obținut la concursul de înot, pe laudele pe care le primesc de la profesori la școală sau pe orice alte condiții, așteptări și realizări.

Pentru mine, din două motive importante. În primul rând, ca tată, uneori mi se pare destul de greu să rămân cu inima deschisă și conectat la iubirea pentru fetele mele, atunci când ele spun sau fac lucruri care mă supără. Jocul acesta este menit să-mi reamintească faptul că îmi doresc să le iubesc necondiționat – chiar și în momentele în care nu sunt de acord cu ceea ce fac. De cele mai multe ori asta e mai ușor de zis, decât de făcut – în special atunci când fetele fac sau spun lucruri pe care le consider lipsite de respect, de recunoștință și, cel mai rău, lucruri răutăcioase. În astfel de momente trebuie să continui să rămân credincios promisiunii mele de a le iubi necondiționat, comunicându-le, în același timp, punctul meu de vedere, limitele necesare și consecințele posibile, pentru binele lor. Pentru mine, aceasta este, de departe, una dintre cele mai mari încercări cu care se poate confrunta un părinte.

Pe de altă parte, spunându-le lucrul acesta fetelor mele în mod regulat, simt că parcă vindec ceva în străfundul meu, ceva ce m-a făcut să sufăr de-o viață – convingerea că valoarea mea ca ființă umană se bazează pe o serie de factori condiționali, materiali sau externi (realizări, aspect fizic, acordul altora, statut și altele). Deși știu că aprecierea de sine și valoarea personală nu trebuie să se bazeze pe acești factori externi, uneori mi-e greu să renunț la condiționarea și reacțiile lumii exterioare.

Dar voi? Cât din valoarea voastră personală se bazează pe opiniile celorlalți, pe reușita materială sau pe alți factori externi? Dacă sunteți asemenea mie și multora dintre cei pe care îi cunosc sau cu care lucrez, probabil că destul de mult – sau măcar ceva mai mult decât ar trebui. Convingerea că trebuie să facem anumite lucruri, să avem anumite rezultate, să arătăm într-un anume fel și așa mai departe, pentru a fi apreciați sau iubiți, ne produce multă suferință în viață. Încă de la o vârstă fragedă, cei mai mulți dintre noi facem tot ce ne stă în putință

pentru a câștiga aprobarea și iubirea celor din jur. Începem cu părinții, frații și restul membrilor familiei, atunci când suntem foarte mici. În copilărie și în adolescență, această atitudine se extinde la profesori, antrenori și în special la prieteni. Pe măsură ce intrăm în maturitate, îi includem în acest cerc și pe colegi, pe clienți și pe toți cei pe care îi considerăm importanți pentru a reuși în viață.

La vârsta de 7 ani am început să joc baseball (de fapt, Tball*); îmi plăcea foarte mult. Nu numai că era un joc distractiv, dar eram cu adevărat bun – ceea ce-l făcea și mai distractiv. Pentru un băiețel sensibil ca mine – care se confrunta cu sentimente profunde de nesiguranță și al cărui tată nu numai că era absent, dar începuse ceea ce avea să devină o odisee de șase ani cu spitale de psihiatrie, centre de reeducare, încercări de suicid, lipsă de comunicare și multe altele, în timp ce se lupta cu o tulburare bipolară gravă – baseball-ul devenise un refugiu. Acolo primeam sprijin, recunoaștere și iubire – sau ceea ce mi se părea mie, copil fiind și apoi adolescent, a fi iubire. De la vârsta de 7 ani până când m-am hotărât să părăsesc cariera de jucător, la 25 de ani (după patru operații la brațul cu care arunc-am), relația mea cu baseball-ul a fost una de iubire amestecată cu ură. Iubeam jocul în sine și am avut nenumărate experiențe minunate jucând. Cu toate acestea, deoarece mă identificam prea mult cu acest joc, iar sprijinul, recunoașterea și „iubirea" pe care le primeam jucând erau atât de condiționate, am ajuns într-un punct în care detestam acest joc extraordinar.

Deși nu există nimic inerent greșit în dorința noastră de a obține respectul și admirația celor din jur sau de a ne atinge cele mai importante obiective, de multe ori, conștient sau nu,

* Tball – sport de echipă, care are la bază jocurile de baseball și softball simplificate, destinat copiilor între 4 și 8 ani, pentru a se obișnui cu jocul cu mingea și a se distra. (n.tr.)

devenim sclavii oamenilor, situațiilor și rezultatelor (sau lipsei de rezultate) din viața noastră.

Adevărata noastră valoare nu are nimic de-a face cu niciunul dintre acești factori externi. La cel mai profund nivel, valoarea noastră, ca ființe umane, rezidă în noi înșine – nu în ceea ce facem, în felul în care arătăm, în ceea ce cred oamenii despre noi sau în ceea ce producem sau realizăm.

În urmă cu câțiva ani, la prima ședință cu psihoterapeuta mea, Eleanor, aceasta mi-a explicat că suferința și nesiguranța din viața mea erau, în parte, cauzate de faptul că, pentru a-mi îndeplini nevoile majore, căutam ajutor în afara mea – ceea ce, spunea ea, fac cei mai mulți oameni. Mi-a explicat apoi o serie de șapte nevoi, serie ce reprezenta, așa cum spunea ea, o variantă modificată a ierarhiei lui Maslow* pe aceeași temă:

1. Siguranță
2. Securitate
3. Apartenență/Valoare
4. Iubire
5. Cunoaștere
6. Frumusețe
7. Spiritualitate

Apoi, Eleanor m-a învățat o tehnică de meditație, simplă, dar puternică, pe care s-o folosesc ca pe o modalitate de a învăța să-mi îndeplinesc propriile nevoi.**

*Abraham Maslow – psiholog umanist american (1909-1970), cunoscut pentru propunerea sa privind bazele teoriei ierarhiei nevoilor umane. (n.tr.)

**Indicații precise despre această tehnică de meditație, precum și link-ul spre pagina de pe website-ul meu, de unde se poate descărca gratuit înregistrarea audio, care oferă indicații verbale pentru folosirea acestei tehnici, pot fi găsite în anexa de la sfârșitul cărții. (n.a.)

În ultimii ani am folosit mult această tehnică ce a avut un impact incredibil asupra vieții mele. Era o modalitate de a-mi reaminti și exersa concentrarea asupra îndeplinirii propriilor nevoi – nemaiașteptând, în mod greșit, ca oamenii, împlinirile, circumstanțele sau situațiile de dincolo de mine să facă acest lucru în locul meu. Concluzia este că suntem în siguranță, protejați, apreciați, iubiți, cunoscuți, frumoși și conectați spiritual – pur și simplu pentru că suntem cine suntem. Asta e tot. Nu putem nici câștiga, nici pierde ceea ce este al nostru din naștere.

Capitolul 5
Fii îngăduitor cu tine

Cartea mea *Puterea autenticității* a apărut în aprilie 2009. A fost lansată într-o luni, evenimentul fiind sărbătorit cu un prânz fastuos, organizat la un hotel local. Următoarele zile au fost ocupate cu campania de lansare online, câteva apariții în media și câteva alte evenimente – lucruri emoționante. Către sfârșitul săptămânii, am reușit în sfârșit să ajung la librăria Barnes and Noble*, din apropiere de casa noastră. Nu mai intrasem într-o librărie de la apariția cărții.

Voiam să verific această librărie în mod special, pentru că editorul meu îmi spusese că aici aveau cartea mea la vânzare; ba mai mult chiar, în prima lună de la apariție o prezentau cu prioritate. Eram emoționat. Când am intrat în librărie, nu am reușit să văd cartea, ceea ce m-a neliniștit. Însă înainte de a merge să întreb pe cineva unde era prezentată, am văzut-o cu coada ochiului. În mijlocul librăriei exista un stand circular mare, pentru noile apariții, iar acolo se afla și un teanc mic de exemplare din cartea mea, în partea din spate a standului.

* Barnes and Noble – cea mai mare companie de librării din Statele Unite (n.tr.)

M-am dus la stand, am luat un exemplar și am rămas acolo, admirându-mi cartea. Deși aveam în birou cutii întregi cu exemplare ale cărții, faptul că o vedeam acolo, în librărie, pentru prima dată, mă umplea de un sentiment de mândrie și entuziasm. Apoi mi-a trecut un gând prin minte: *Să cumpăr un exemplar?* Știu că asta poate părea o atitudine ușor narcisistă și egocentrică, și chiar așa și este. Dar la apariția primei mele cărți am învățat un lucru: cărțile se află în librării pentru a fi vândute. Asta înseamnă că, dacă nimeni nu le cumpără, ele sunt trimise înapoi editorului. Câțiva dintre mentorii și prietenii mei scriitori îmi spuseseră că, în special în primele săptămâni după apariție, era chiar bine să cumperi câteva exemplare din propria carte, atunci când intrai într-o librărie, ca să „susții cauza", cum s-ar zice. Făcusem și eu asta de câteva ori după apariția primei mele cărți; dar, dintr-un motiv sau altul, de data asta eram mai jenat ca altădată.

Stând așa, în mijlocul librăriei Barnes and Noble, m-am întrebat o vreme dacă să cumpăr cartea sau nu. În cele din urmă m-am decis: *La naiba! O s-o fac din nou, o să cumpăr și eu un exemplar.* Am luat cartea și m-am așezat la coadă. Stând așa, la rând, mi-am zis că, în momentul în care o să ajung în față, o să-i spun vânzătoarei de dincolo de tejghea că eu eram autorul și că volumul tocmai ce apăruse. Cu cât mă apropiam mai mult de casă, cu atât deveneam mai agitat. Când mi-a venit rândul să plătesc, am lăsat cartea pe tejghea, iar femeia de la casă mi-a spus imediat:

– Am vândut o mulțime de exemplare din cartea asta.

– Serios? am întrebat eu emoționat.

Ea mi-a pus apoi o întrebare care m-a cam descumpănit:

– L-ați văzut pe tipul ăsta la televizor, de vreți să-i cumpărați cartea?

Deși întrebarea ei nu era lipsită de sens, pentru că avusesem câteva interviuri televizate în săptămâna aceea, ea m-a luat complet prin surprindere, așa că am îngăimat ceva de genul:

– Ah, nu, ăăăă.... este un scriitor local. Vreau doar să-l ajut.

Și, în timp ce aceste cuvinte îmi ieșeau din gură, mă întrebam în sine-mi: *Ce naiba îndrugi aici?*

Nu știu dacă ați trecut vreodată prin așa ceva, dar eu eram îngrozit de ceea ce tocmai spusesem. Femeia de dincolo de tejghea nu avea nici cea mai vagă idee că eu eram autorul cărții, deși probabil că și-a dat seama că ceva nu era în regulă, având în vedere răspunsul meu nepotrivit și expresia ciudată pe care sunt sigur că o aveam pe față. Nu reușeam să-mi revin și nici nu știam ce să mai spun. Nu am putut decât să-mi scot cardul din portofel, cu *numele meu* pe el, pentru a plăti cartea. Cu privirea în pământ, am semnat bonul cât de repede am putut, am luat punga în care se afla cartea și, practic, am fugit din magazin. Stând acolo, la colțul străzii, îmi spuneam: *Am scris o carte despre sinceritate și tocmai* am mințit-o *pe femeia aceea.*

Am sesizat ironia acestei experiențe și m-am trezit râzând de toată povestea, după ce șocul și jena momentului au trecut. I-am povestit totul lui Michelle chiar atunci, imediat, iar până la urmă am relatat întâmplarea și unui grup de oameni cărora le vorbeam despre cartea mea, câteva zile mai târziu. Au înțeles situația și au râs și ei. Faptul că eram în stare să vorbesc despre asta, să fac haz de situație și s-o împărtășesc cu alții este, de fapt, una dintre modalitățile prin care am reușit să fiu îngăduitor cu mine însumi. Aș fi putut fi foarte aspru și critic cu mine pentru ceea ce făcusem și spusesem la Barnes and Noble, dar am ales să nu fiu așa. Întâmplarea asta a devenit acum una dintre povestirile esențiale pe care le relatez atunci când vorbesc despre cât de greu este să fii sincer și despre amuzanta, paradoxala (și chiar ipocrita) natură umană.

Capacitatea noastră de a ne îndrepta atenția către ceea ce facem și de a opera ajustări conștiente este esențială pentru abilitatea noastră de devenire spirituală, de a evolua și de a ne schimba. Cu toate acestea, cea mai bună modalitatea de a realiza acest lucru este să fim plini de compasiune pentru noi înșine. Mult prea des, fie refuzăm să recunoaștem anumite lucruri care ne sunt dăunătoare, fie, atunci când le conștientizăm, ajungem să ne judecăm atât de aspru, încât ne facem și mai mult rău – ceea ce face ca schimbarea autentică să fie dificilă, dureroasă și greu de atins.

Prietena mea Karen Drucker, o extraordinară cântăreață, compozitoare, scriitoare și speaker, are un cântec superb intitulat *Gentle with Myself* (*Îngăduitor cu mine însumi*), unul dintre favoritele mele, din care m-am și inspirat pentru titlul acestui capitol. Acest cântec, care vorbește despre autocompasiune, are câteva versuri emoționante, care îmi sunt foarte dragi. Începe cu: „Voi fi blând cu mine însumi și mă voi purta în brațe ca pe un nou-născut." Imaginați-vă cum ar fi să ne purtăm în brațe astfel – cu iubirea pe care o oferim unui nou-născut. Fie că e vorba de ceva ce încercăm să realizăm, de o relație importantă, de trupul fizic, de greutățile cu care ne confruntăm sau de orice altceva, avem deseori tendința de a fi extrem de critici cu noi înșine – ceea ce nu ajută deloc.

Mai este în cântec un vers pe care mi-l cânt tot timpul, în special atunci când mi-e teamă, când am un sentiment de împotrivire sau când sunt îngrijorat pentru o schimbare pe care urmează să o fac, un risc pe care trebuie să mi-l asum sau pentru realizarea unui lucru pe care mi-l doresc: „Voi lăsa lucrurile să se desfășoare cu viteza cu care poate ține pasul în siguranță cea mai înceată parte din mine." Acesta este un mesaj extrem de important, deși de multe ori contraintuitiv pentru aceia dintre noi care se mândresc cu faptul că își depășesc limitele și sunt

îndrăzneți. Deși cred că, în viață, este important să acționezi cu îndrăzneală și să încerci orice, uneori cel mai important lucru pe care îl putem face este să o lăsăm mai moale, să avem răbdare și să ne dăm voie să ne fie teamă. Atunci când procedăm așa, sincer și cu iubire, teama dispare aproape întotdeauna, iar apoi ne putem motiva, putem acționa sau face orice schimbare ne dorim – de pe o poziție de adevăr și autocompasiune. Când suntem îngăduitori cu noi înșine, ne amintim că, pentru bunăstarea și devenirea spirituală, este esențial să fim buni cu noi înșine, să ne acceptăm așa cum suntem și să ne iubim.

Capitolul 6

Cere ajutor

Una dintre întrebările pe care îmi place să le pun atunci când mă adresez unei audiențe este aceasta: „Cărora dintre voi vă place să-i ajutați pe ceilalți?“ Oriunde m-aș afla în lume, indiferent cât de mare este grupul căruia îi vorbesc și din ce fel de oameni este format (directori, părinți, sportivi, persoane care lucrează în vânzări, proprietari de mici afaceri, adolescenți, cei care-și doresc dezvoltarea personală sau orice alte categorii de oameni), aproape toți ridică mâna pentru a spune: „Da, îmi place să ajut oamenii“. Pun apoi o a doua întrebare: „Cărora dintre voi *le place cu adevărat* să ceară ajutorul altor oameni?“ În medie, numai în jur de 10% dintre cei din audiență ridică mâna pentru a răspunde afirmativ la această întrebare.

Faptul că celor mai mulți dintre noi ne place să-i ajutăm pe ceilalți, dar doar câțiva dintre noi se simt în largul lor cerând ajutorul altora reprezintă un paradox uman interesant. Considerăm, greșit, că a cere ajutorul cuiva înseamnă că suntem slabi, nevoiași sau inferiori. Ne este teamă că oamenii ne vor judeca, ne vor respinge sau ne vor dezamăgi. Când însă avem curajul să cerem ajutor, deși s-ar putea să nu obținem întotdeauna ceea ce am cerut, ne acordăm o șansă de a primi sprijinul de care avem

nevoie. În plus, le dăm și celorlalți ocazia de a face ceva important, sacru și semnificativ: să ajute o altă ființă umană aflată în nevoie – ceea ce aproape tuturor ne place să facem.

Una dintre cele mai profunde experiențe de întrajutorare pe care le-am trăit vreodată mi-a fost oferită de tatăl meu, când eram în facultate. Pe la mijlocul primului an petrecut la universitatea Stanford, am intrat într-o depresie clinică puternică. Eram obișnuit cu ceea ce înseamnă o depresie, având în vedere luptele constante pe care le ducea tata cu tulburarea bipolară, precum și faptul că mulți alți membri ai familiei mele sufereau de diverse forme de boli mintale. Când, la vârsta de 20 de ani, am fost diagnosticat cu depresie clinică, acest lucru nu numai că a fost teribil de dureros și de înspăimântător, dar s-a mai asociat și cu teama și groaza că „mă molipsisem" și eu de ceea ce rudele mele numeau „blestemul familiei".

În toiul acestei experiențe extrem de dificile, mi-am dat seama că aveam nevoie de ajutor. Și, deși relația cu tatăl meu se îmbunătățise în ultimii ani, tot nu ajunsese într-un stadiu în care să simt că îi pot cere sprijinul. Sincer vorbind, în acel moment al vieții mele nu știam dacă tata prezenta suficientă încredere sau siguranță, încât să îi cer ajutorul. Însă, având în vedere prin ce treceam, tata părea să fie singura persoană potrivită și în măsură să mă ajute. Așa că m-am hotărât să-l sun. Când a răspuns, i-am spus:

– Tată, am nevoie de ajutorul tău. Poți să vii să mă vezi?

Nu avea mașină și nici prea mulți bani la vremea aceea, așa că mi-am dat seama că nu o să-i fie ușor. Dar a închiriat o mașină chiar în după-amiaza aceea, a condus până la Palo Alto, iar seara a apărut la ușa apartamentului meu.

– Ce vrei să faci, Mike? m-a întrebat când a ajuns la mine.

– Nu știu, tată, i-am răspuns. De fapt, nici nu-mi pasă de nimic.

– Hai să mâncăm undeva și să stăm de vorbă, m-a îndemnat tata.

Am luat cina, iar tata, care era de obicei un mare vorbăreț (asta e o trăsătură de familie), cea mai mare parte a timpului doar a ascultat. I-am spus cum mă simțeam – speriat, pierdut, trist și deznădăjduit. Fără să spună un cuvânt, mi-am dat seama că știa exact cum mă simțeam – am văzut asta în ochii lui, am simțit-o în atingerea lui, atunci când mă ținea de mână. După ce am tăcut amândoi o lungă perioadă de timp, m-a întrebat:

– Mike, ai ascultat vreodată poezia lui Mary Stevenson, *Urme pe nisip*?

– Nu, i-am răspuns.

– Nu-mi amintesc exact versurile, mi-a spus el, dar în esență sună cam așa: „Am visat că mergeam împreună cu Dumnezeu pe plajă. Pe cer au început să se arate, una câte una, scene din viața mea. În fiecare dintre ele am observat pași pe nisip. Uneori erau două rânduri de urme, cele ale pașilor mei și cele ale pașilor lui Dumnezeu; alteori era doar un rând de urme. Asta m-a supărat pentru că am observat că, în perioadele cele mai grele ale vieții mele, atunci când sufeream mai mult, nu vedeam decât un rând de urme de pași. Așa că L-am întrebat pe Dumnezeu: «Doamne, mi-ai promis că vei merge cu mine toată viața mea. Dar în cele mai grele momente era doar un singur rând de urme de pași pe nisip. Nu înțeleg de ce m-ai lăsat singur tocmai când aveam mai mare nevoie de Tine.» Iar Dumnezeu mi-a răspuns: «Atunci când ai văzut doar un singur rând de urme de pași pe nisip, Eu te purtam în brațe».“

Nu auzisem niciodată până atunci poezia aceea, dar m-a mișcat profund, în special având în vedere ceea ce se petrecea în viața mea pe atunci. Stăteam acolo, ținându-l pe tata de mână, privindu-l în ochi și plângând. Pentru una dintre primele dăți în viață, simțeam că tata mă poartă în brațe – exact ca în

poezia aceea minunată. Am simțit că sunt iubit. Am simțit că eu contez pentru el. Am simțit că sunt ajutat.

Privind retrospectiv, cred că acela a fost un moment extrem de important și de profund și pentru tata. Deși sunt convins că își făcea griji pentru mine, faptul că putea să mă ajute i-a făcut bine și lui, probabil; în special având în vedere trecutul nostru și faptul că avusese extrem de puține ocazii să-mi fie alături așa cum mi-a fost atunci.

Din fericire, datorită iubirii, sprijinului și ajutorului primite din plin de la tata, de la familie și de la prieteni, datorită terapiei și medicamentelor, datorită unui psihoterapeut extraordinar, Chris (cu care continui să lucrez), până la urmă am reușit să ies cu bine din depresia aceea. Privind în urmă, îmi dau seama că acea experiență a reprezentat un moment de cotitură în viața mea și în devenirea spirituală. Sunt pe veci recunoscător chiar și pentru durerea din perioada acelei depresii, pentru că ea m-a pus la pământ și nu mi-a lăsat nicio altă alternativă, decât să cer ajutor.

Din păcate, uneori trebuie să se întâmple ceva extrem de dureros ca să reușim să ne înfrângem teama și împotrivirea și să cerem ajutorul de care avem nevoie. Ce-ar fi să facem mai des așa?

Există câteva lucruri importante de care nu trebuie să uităm atunci când rugăm pe cineva să ne ajute.

În primul rând, există o diferență între *a solicita* și *a pretinde* ajutorul cuiva. O solicitare este atunci când cerem ceea ce vrem, fără însă a impune acel lucru. Asta înseamnă că îi lăsăm celuilalt libertatea de a spune *da* sau *nu*, fără ca răspunsul să producă consecințe (de exemplu, chiar dacă suntem dezamăgiți dacă acesta va spune *nu*, nici n-o să-i purtăm ranchiună, nici n-o să ne supărăm pe el, nici n-o să devenim aroganți și nici n-o s-o luăm ca pe un afront personal). Uneori, după ce reușim

să trecem peste împotrivirea de a cere ajutor, în loc să solicităm, noi pretindem să fim ajutați. Cu alte cuvinte, *ar face bine* să spună *da*, altfel va avea de-a face cu noi.

În al doilea rând, este foarte important să vrem să primim ajutor. Oricât de mult ne-am împotrivi să cerem ajutor, uneori împotrivirea față de un ajutor care ni se oferă este și mai mare. Cu cât ne lăsăm mai ușor ajutați, cu atât mai mult ajutor vom primi. Pentru unii dintre noi, inclusiv pentru mine, să primești ajutor de la alții poate provoca teamă, ne poate face să ne simțim vulnerabili și chiar stânjeniți. Ne facem griji că nu merităm acest ajutor, că ne îndatorăm celui care ne ajută sau că, într-un fel sau altul, suntem inferiori celui care ne ajută. Nimic mai puțin adevărat! Asta nu e decât o altă capcană întinsă de orgoliul nostru negativ.

În al treilea rând, trebuie să nu uităm de paradoxul de a primi răspunsuri și ajutor din partea celorlalți: deși acest ajutor ne poate fi de mare folos, la cel mai profund nivel, răspunsurile, ajutorul și îndrumarea pe care le căutăm se află, de fapt, întotdeauna în noi înșine. Problema este că de cele mai multe ori uităm asta, iar ajutorul venit din afară reprezintă o aducere-aminte extraordinară, care ne ajută să ne valorificăm înțelepciunea interioară. Când ajungem să înțelegem acest paradox important, căpătăm mai multă libertate de a cere și a primi ajutor, dar și de a ne ajuta pe noi înșine, într-un mod sănătos și dătător de putere.

Capitolul 7

Să nu cazi în capcana comparației

În urmă cu câțiva ani, o femeie mi-a trimis un e-mail în care îmi sugera să mă uit pe site-ul unui alt scriitor/speaker. Îmi spunea că tipul acela îi amintește de mine și considera că ar trebui să facem cunoștință. M-am uita pe site-ul tipului respectiv și am fost foarte impresionat – și de el, și de munca lui. Mai mult chiar, mi-am dat seama imediat că, fără să vreau, mă comparam cu el. Micul meu Gremlin a început să-mi spună că tipul ăla era mult mai bun decât mine. *Uită-te la el, e grozav: e nostim, arată bine și e isteț. Site-ul lui e mult mai bun decât al tău, abordarea lui e mult mai elegantă și se pricepe mult mai bine decât tine la chestiile astea.* După ce m-am uitat pe site doar câteva minute, ascultând ce-mi șoptea criticul meu interior în legătură cu el, mi-am dat seama că eram gelos, mă simțeam inferior, jenat și descurajat.

Din păcate, mulți dintre noi petrec și pierd o grămadă de timp și energie comparându-se cu alții. Gelozia este o emoție umană normală. Ea este destul de des întâlnită – în special având în vedere modul în care am fost crescuți cei mai mulți dintre noi, precum și cultura competitivă în care trăim. Însă compararea cu alții poate avea un impact negativ asupra noas-

tră, a visurilor noastre, a relațiilor și asupra multora dintre lucrurile care au cea mai mare importanță pentru noi.

Obsesia personală și culturală în legătură cu competiția și comparația cu alții nu este ceva nou, deși aceasta pare că s-a intensificat în ultimii câțiva ani, odată cu explozia mijloacelor de comunicare sociale și cu împărtășirea cu toți ceilalți a celor mai importante momente din viață. Mie, unul, îmi place să mă pot bucura de momentele emoționante trăite de alții, dar și să împărtășesc cu ceilalți „lucrurile bune" din viața mea. Însă asta poate fi, în același timp, o sabie cu două tăișuri. Deși de cele mai multe ori succesul altora, în special al celor apropiați mie, mă inspiră și mă emoționează, în funcție de ceea ce cred despre mine la un moment dat, succesul lor mă poate face să mă simt amenințat și să sfârșesc prin a-mi pierde încrederea în mine – în special atunci când aceștia realizează ceva la care eu încă aspir.

Pe de altă parte, am observat că acest forum poate conduce și la laudă de sine sau la un sentiment de superioritate atunci când în viața mea lucrurile merg cu adevărat bine, iar asta este și mai greu de admis și de înfruntat. Deși am putea crede că reprezintă opusul nesiguranței de sine, această stare este, de fapt, cealaltă față a aceleiași monede. Cap, ne simțim superiori, pajură, ne simțim inferiori. Ambele dăunează dezvoltării noastre și, în cele din urmă, sentimentului de pace, împlinire și bucurie în viață. Este o altă capcană întinsă de ego-ul negativ – iar în acest joc nu există câștigători. Așa cum spunea Mark Twain, „comparația cu ceilalți ucide bucuria".

Făcând sport de performanță de la o vârstă fragedă, am avut de mic experiența și pregătirea necesare pentru a mă confrunta cu ceilalți și pentru a încerca să-i învinge. Nu era vorba doar de echipa adversă; de cele mai multe ori, cea mai mare și mai grea competiție exista între mine și prietenii și colegii de echipă.

Echipa noastră de baseball de la Stanford era formată din aproximativ 40 de jucători în total, dintre care 18 erau aruncători, ca și mine. Atunci când plecam să jucăm cu alte echipe din liga noastră, numai 22 de jucători erau admiși pentru deplasarea respectivă, ca jucători activi. Opt dintre aceștia erau aruncători. În timpul unei serii de sfârșit de săptămână de trei jocuri, existau trei aruncători care intrau în joc de la început, iar dintre aruncătorii de rezervă, numai doi sau trei aveau șansa să arunce și ei, în funcție de cum decurgeau meciurile. Asta însemna că aproape jumătate dintre jucătorii echipei și mai mult de jumătate dintre toți aruncătorii nici măcar nu ajungeau să plece în vreo deplasare, darămite să joace vreun meci. Este de la sine înțeles că această situație conducea la o atmosferă tensionată și de concurență internă. Unii dintre colegii de echipă îmi erau prieteni foarte apropiați, la care țineam foarte mult. În același timp însă, toți concuram pentru un număr limitat de locuri – eram ca în jocul acela foarte popular cu scaunele, în care atunci când se oprea muzica, toți voiam să prindem un scaun.

Când eram mai tânăr, fie că era vorba de baseball, de școală sau de alte domenii din viața mea, m-am aflat de multe ori într-o competiție acerbă, directă sau indirectă, cu cei din jur.

Deși am depășit vârsta aceea și am trecut peste anumite aspecte ale competiției acerbe și ale tendințelor de a mă compara cu ceilalți (sunt peste 15 ani de când nu mai joc baseball în competiții), încă mă mai simt uneori amenințat de succesul altora – ca și cum am juca unul împotriva celuilalt pentru un număr limitat de „locuri" sau ca și cum succesul lor mi-ar răpi mie ceva, ceea ce nu este aproape niciodată cazul.

Este însă foarte important să înțelegem că există competiție negativă și competiție pozitivă. Competiția negativă, pe care o cunoaștem mai bine cei mai mulți dintre noi, are la bază două noțiuni restrictive și negative. Prima este ideea de alb-ne-

gru, „noi împotriva lor" – atunci când câștigăm, suntem buni; atunci când pierdem, nu suntem buni. A doua este conceptul traumatizant și dăunător de *deficiență* – acela conform căruia există doar o cantitate limitată de succes disponibil, iar dacă altcineva reușește, acela ia ceva din ceea ce ni se cuvine nouă. Conform acestor două noțiuni, scopul este să-i învingem pe toți cei din jur – sau, cel puțin, să evităm să pierdem – și să ne însușim cât de mult succes putem, înainte să vină alții să-l ia. Din nefericire, acest tip de competiție negativă poate fi întâlnit peste tot în cultura noastră și a fost înrădăcinat în modul în care funcționăm în viață, în afaceri și chiar în cadrul relațiilor personale. Trebuie să fim foarte atenți la propriile tendințe și la programarea noastră culturală, pentru a nu cădea în această capcană negativă.

Pe de altă parte, competiția pozitivă se referă la a concura cu noi înșine, depășindu-ne limitele și acceptând ca talentul, abilitățile și sprijinul celorlalți să ne ajute să ajungem la un nivel superior. Participarea conștientă la o competiție este un lucru frumos, important și sănătos – ea nu are nimic de-a face cu adevărata valoare ca ființe umane. Cu alte cuvinte, nu suntem mai buni sau mai răi în funcție de rezultatele pe care le obținem.

Exercițiile fizice reprezintă un bun exemplu în acest sens. Atunci când exersăm împreună cu o altă persoană sau cu un grup de persoane obținem de obicei rezultate mai bune. De ce? Pentru că suntem puși la încercare și trași la răspundere, ceea ce ne determină să ne întrecem pe noi înșine, să ne depășim limitele și să nu renunțăm (deși am vrea). Această competiție rămâne pozitivă și sănătoasă atât timp cât vrem să ne depășim limitele, dar fără a aștepta un anumit rezultat. Ea devine negativă atunci când orgoliul nostru preia controlul și se consideră că e mai bun cel ce ridică mai multe greutăți, cel ce aleargă mai repede sau cel ce „câștigă".

În viață și în afaceri există, desigur, momente în care „câștigăm“ și momente în care „pierdem“, în funcție de „jocul“ pe care îl jucăm și de cum ne evaluăm rezultatele. Și, deși impactul rezultatelor noastre este real, o viață trăită ca o competiție cu toți cei din jur este o rețetă sigură pentru dezastru.

Când ne vom dori să renunțăm la ideile și deciziile luate în copilărie și adolescență, despre cine suntem cu adevărat și ce anume ne face să avem succes sau valoare, vom putea intra într-o competiție mai sănătoasă, care ne va da putere și ne va inspira cu adevărat. Ea ne va ajuta să atingem noi culmi și profunzimi în relațiile cu ceilalți, în munca desfăşurată și în viață, în general. Atunci când cădem în capcana negativă a comparației cu alții, deși este ceva destul de obișnuit și de înțeles, acest lucru reprezintă o alegere; nu este ceva ce suntem obligați să facem. Când vrem cu adevărat să ne observăm tendințele de comparare cu ceilalți, putem alege conștient să renunțăm la competiția negativă și, chiar și mai important, putem alege să ne prețuim cu adevărat și să ne recunoaștem adevărata valoare.

Capitolul 8

Important este să fii sincer, nu să ai mereu dreptate

În urmă cu câțiva ani, am ținut un seminar cu un grup de la o companie tehnologică din Silicon Valley. După ce mi-am terminat prelegerea, unul dintre participanți mi-a povestit, între patru ochi, câte ceva despre ceea ce se întâmpla cu echipa în care lucra și m-a întrebat dacă eram de acord să vorbesc cu directorul lui. Spera să mă întorc la ei în companie și să-i ajut să abordeze și să rezolve unele dintre problemele pe care le aveau în ceea ce privește încrederea și comunicarea. Am acceptat, așa că mi-a aranjat o convorbire telefonică cu directorul lui. Când am stat de vorbă, acesta a confirmat tot ceea ce-mi spusese angajatul său și am stabilit împreună data la care să revin la ei în companie și să stau de vorbă cu echipa lui.

Când, câteva săptămâni mai târziu, am intrat în sala de ședințe în care se afla grupul respectiv, am fost uluit. Deși nu erau decât opt oameni așezați în jurul unei mese, în încăpere tensiunea se simțea fizic. Ați intrat vreodată într-un spațiu în care, de la primul pas, simți plutind în aer vibrații negative și ostilitate? Așa era acolo; era un sentiment foarte puternic.

M-au rugat să vorbesc despre munca în echipă, comunicare și încredere, ceea ce m-a bucurat, deoarece îmi place să vorbesc despre subiecte atât de importante. Și, cu toate că pă-

reau oarecum interesați de ceea ce le spuneam, după vreo 20 de minute de când vorbeam, tensiunea din încăpere ajunsese de nesuportat. Așa că m-am oprit, m-am uitat la ei și le-am spus:

– Uite ce e, eu pot continua să vă vorbesc despre nenumărate aspecte legate de încredere, muncă în echipă și comunicare. Dar cred că ar fi mult mai util să vorbim despre ceea ce se întâmplă de fapt cu voi, ca echipă.

M-am îndreptat spre tabla albă din sala de ședințe și am desenat pe ea imaginea unui aisberg – o metaforă pe care o folosesc deseori atunci când vorbesc despre sinceritate și încredere. Apoi le-am spus:

– Cred că aici, sub linia de plutire, există unele lucruri despre care voi evitați să vorbiți. Dacă o să-mi dezvăluiți unele dintre cele aflate acolo, jos, asta ar putea fi important nu numai pentru discuția de acum, ci și pentru fiecare dintre voi, în parte, ca și pentru întreaga echipă. O să facem împreună un exercițiu. O să încep eu. Vom vorbi pe rând, unul după altul, vreo câteva minute. Când vă vine rândul, veți începe cu fraza următoare: „Dacă m-ați cunoaște cu adevărat, atunci ați ști că..." Și apoi împărtășiți cu ceilalți orice doriți despre ceea ce gândiți sau despre ceea ce evitați să spuneți acum – știți voi, lucrurile alea aflate jos, sub linia de plutire, cum s-ar zice. Apoi mergeți și mai în profunzime, folosind fraza: „Dacă m-ați cunoaște chiar cu adevărat, atunci ați ști că..." O să încep eu, așa cum v-am spus: „Dacă m-ați cunoaște cu adevărat, ați ști că simt că în această încăpere există o tensiune uriașă. Nici măcar nu știu sigur ce se întâmplă, dar e ceva visceral. Am simțit-o chiar în momentul în care am pătruns în încăpere. Dacă m-ați cunoaște chiar cu adevărat, atunci ați ști că faptul că stăm acum de vorbă mă sperie îngrozitor. Pe de o parte, îmi fac griji că nu vă veți deschide sufletul și nu veți vorbi despre ceea ce se petrece cu adevărat între voi, ceea ce ar face ca și acest exercițiu, și întreaga noastră în-

tâlnire să fie inutile, stânjenitoare și neplăcute. Pe de altă parte, îmi e și mai teamă că vă veți deschide sufletul și chiar veți vorbi despre ceea ce se întâmplă. În acest caz, s-ar putea ca lucrurile ce vor ieși la lumină să fie atât de complicate și de grele, încât să nu fiu în stare să vă ajut sau să vă sprijin să găsiți o rezolvare – ceea ce va face ca lucrurile să se înrăutățească și mai mult."

Când am terminat de vorbit, m-am întors către persoana care stătea în dreapta mea, la masă – din întâmplare, chiar directorul. A început să vorbească, dar era evident că se simțea stânjenit. Timp de un minut, s-a bâlbâit încercând să spună ceva, devenind din ce în ce mai stânjenit – s-a înroșit la față, făcea pauze lungi și avea o privire care spunea: „Chiar trebuie să fac asta?" Apoi, dintr-odată, după o altă pauză lungă, a început să vorbească despre soția lui, despre copii și unele probleme pe care le avea acasă. În momentul în care a început să vorbească despre problemele personale, energia din încăpere s-a schimbat radical (așa cum se întâmplă de multe ori atunci când cineva devine sincer). Apoi a spus:

– Uite ce e, știți cu toții că țin la intimitatea mea. Nu-mi place să vorbesc despre lucrurile astea la serviciu. Mi-e destul de incomod să fac acest exercițiu. Dar acasă am o serie de probleme care mă îngrijorează, iar apoi vin la serviciu, unde lucrurile sunt atât de dificile – nu numai din cauza muncii în sine, ci și din cauză că nu ne înțelegem, nu comunicăm și se pare că nu avem încredere unii în alții. Știu că am avut o serie întreagă de discuții în contradictoriu, atât cu echipa, cât și cu unii dintre voi, între patru ochi, la mine în birou. Deși de multe ori mă port de parcă ar fi vina voastră – și recunosc că îmi place să am dreptate; cui nu-i place? –, adevărul e că simt că vă dezamăgesc, ca șef. Dacă m-ați cunoaște chiar cu adevărat, atunci ați ști că, în toți anii ăștia în care am fost director, niciodată nu mi-a fost atât de greu să conduc o echipă; și chiar nu știu ce să fac.

A fost un moment extraordinar de sinceritate și de vulnerabilitate, pentru el și pentru întreaga echipă. Atitudinea lui sinceră i-a făcut pe toți cei din încăpere să-și deschidă sufletul și să fie sinceri la rândul lor. Pe măsură ce îi venea rândul, fiecare dintre celelalte șapte persoane din jurul mesei (apropo, toți erau, din întâmplare, bărbați) și-a coborât considerabil linia de plutire și a împărtășit celorlalți ce se petrecea în viața lui, ce credea despre munca pe care o făcea și despre echipa în care lucra și orice altceva simțea nevoia să spună. Au devenit sinceri într-un fel care îi vulnerabiliza.

Când am terminat exercițiul, m-am uitat la fiecare în parte și am spus:

– Vreau să vă mulțumesc fiecăruia dintre voi, pentru că ați avut curajul și ați fost dispuși să fiți sinceri.

Am pus apoi o întrebare simplă, dar importantă:

– Din punctul în care ne aflăm acum, după acest exercițiu, despre ce trebuie să vorbim, ce probleme trebuie să abordăm și să rezolvăm în următoarele câteva ore, pentru ca să aveți încredere că puteți fi sinceri unul cu altul și pentru a vă rezolva conflictele?

Am început atunci să vorbim, vreo câteva ore, despre problemele pe care le identificaseră; nu era o discuție teoretică despre sinceritate, comunicare și încredere, ci o vorbire despre ceea ce se întâmpla cu ei ca indivizi și ca grup și despre cum puteau să fie sinceri și să aibă încredere unul în altul cu adevărat. A fost frumos.

Nu s-au transformat miraculos, în doar câteva ore, dintr-o echipă disfuncțională, în care încrederea lipsea cu desăvârșire și unde fiecare avea grijă să se protejeze pe sine, într-o echipă superfuncțională, în care oamenii se simțeau complet liberi să fie ei înșiși, să spună ceea ce credeau și să aibă încredere deplină în ceilalți. Însă ceea ce făcuseră le-a permis să fie sinceri unul cu altul și fiecare cu el însuși – lucru foarte important și care îți dă putere. Faptul că vorbiseră astfel le-a deschis ca-

lea spre un nivel mai profund de încredere și de comunicare, foarte diferit de ceea ce fusese până atunci.

Mai aveau încă multe de făcut ca să repare relația dintre ei, să-și rezolve conflictele și să deschidă căi de comunicare durabile. Așa că am păstrat legătura timp de câteva luni, iar lucrurile au început să se schimbe în bine, ca urmare a întâlnirii pe care o avusesem și a discuțiilor sincere pe care le purtaserăm la început.

Grupul acesta de oameni – asemeni altor persoane, echipe și grupuri de tot felul, cu care am lucrat în ultimii 13 ani – m-a învățat că dorința de a avea mereu dreptate este una dintre cele mai dăunătoare energii care există în lumea noastră, dar și că sinceritatea reprezintă de multe ori antidotul. Nu numai că este imposibil să ai mereu dreptate, dar lucrul ăsta este de-a dreptul epuizant, stresant și deloc amuzant (nici pentru noi, nici pentru alții). Cât de adevărată este bătrâna zicală: nu poți să ai dreptate și să fii fericit în același timp!

Fiecare dintre membrii echipei avea motive îndreptățite să nu fie sincer cu cei din jur. Este lesne de înțeles că nu se simțeau în siguranță din cauza lipsei de încredere și a conflictelor nerezolvate care existau în mediul în care lucrau. Însă atunci când fiecare și-a asumat propria contribuție la crearea situației respective și a recunoscut ce simțea cu adevărat, lucrurile au început să se schimbe. Cu alte cuvinte, au renunțat să mai aibă *dreptate* cu privire la ceea ce era *în neregulă* cu cei din jur și cu situația în sine și au început să fie *sinceri* în legătură cu ceea ce era adevărat pentru ei, personal.

Atunci când suntem dispuși să coborâm linia de plutire și să fim sinceri, ne putem elibera de autoprotecția, dreptatea și izolarea inutile și fără niciun sens. Acolo, jos, sub linia de plutire, este locul unde se află adevărul nostru, locul unde se află adevărata noastră libertate.

Capitolul 9

Iubeşte-te, restul vine de la sine

Când Michelle era însărcinată cu Samantha, am primit o mulțime de sfaturi – pe care nu le cerusem – cu privire la ce înseamnă să fii părinte, lucru care se întâmplă de multe ori atunci când ești pe cale să ai un copil, în special dacă e primul. Sunt sigur că cei mai mulți erau bine intenționați, dar mă simțeam ușor copleșit, deoarece, pentru mine, cele mai multe dintre aceste sfaturi nu aveau niciun sens. Am primit însă o serie de îndrumări de la Chris Andersonn – un extraordinar consilier personal și spiritual –, care au avut o influență profundă asupra mea. Chris mi-a spus:

– Mike, după ce se naște fiica ta, o să ai două îndatoriri principale. Ambele sunt importante, dar a doua este crucială. Prima ta îndatorire este s-o înveți să se descurce în lume. Asta înseamnă că va trebui s-o ajuți să învețe să meargă, să vorbească, să citească, să scrie, să se uite în stânga și în dreapta înainte de a traversa strada, să-și lege șireturile, să meargă cu bicicleta și multe altele. Când va fi mai mare, va trebui s-o înveți să conducă mașina, să-și administreze banii, să ia decizii corecte și tot felul de alte lucruri concrete despre cum să treacă

cu succes prin viață. Nu e deloc o îndatorire ușoară; va trebui să faci asta ani în șir, de multe ori probabil că o s-o dai în bară, dar la asta te înhami atunci când devii părinte. Însă oricât de uriașă ar fi această primă îndatorire, ea nu este nici pe departe la fel de importantă pe cât este a doua ta îndatorire ca tată. Cel mai important lucru pe care trebuie să-l faci este s-o înveți cum *să se iubească pe ea însăși* cu adevărat, pe măsură ce crește.

Am fost puțin surprins când Chris mi-a spus lucrurile astea. Ele nu semănau cu nimic din ceea ce auzisem până atunci, deși în ultimele luni primisem o grămadă de sfaturi. Însă adevărul celor spuse de el a avut un ecou puternic în sufletul meu. După o pauză scurtă, l-am întrebat:

– Și cum fac asta?

– Iubește-te pe tine însuți și arată-i și ei asta, mi-a spus Chris. Nu e ușor. Iubirea de sine necesită angajare reală, curaj și neabatere de la acest scop, până la atingerea lui. Dar iubindu-te pe tine însuți este cea mai bună modalitate prin care o poți învăța și pe ea să se iubească cu adevărat.

Acesta a fost, și încă este, un sfat extraordinar – nu numai pentru cum să te porți ca părinte, ci și pentru viață. Cu toate acestea, așa cum am învățat din cei opt ani de când sunt tată și cei 40 de ani de viață, înțelegerea conceptului de iubire de sine nu este același lucru cu adevărata iubire de sine. Și e mai ușor să înțelegi conceptul, decât să-l pui în practică.

Ce părere aveți despre iubirea de sine? Sau, și mai important, cum vă iubiți pe voi înșivă? Cei mai mulți dintre noi știm că iubirea de sine este ceva important, dar de cele mai multe ori ne este greu să ne iubim cu adevărat. De ce? De ce este atât de complicat să ne iubim pe noi înșine?

În primul rând, avem tendința să ne impunem să fim perfecți și să fim hipercritici cu noi înșine. Mulți dintre cei pe care îi cunosc și cu care lucrez, inclusiv eu însumi, ne lăsăm

conduși în viață de o variantă sau alta a lui „Nu sunt suficient de bun". Deși poate că ne dăm seama de acest fenomen, de multe ori nu suntem conștienți de anumite aspecte ale lui – de cum se manifestă, dar și de impactul negativ pe care îl poate avea acesta.

Cam la un an după ce Michelle și cu mine am început să ne vedem, îi povesteam, la un moment dat, despre niște lucruri care mă exasperau.

Am început să mă critic fără milă, deși nu eram pe deplin conștient de ceea ce făceam. M-a oprit și mi-a spus:

– Hei, nu vorbi așa despre iubitul meu.

Ușor surprins de comentariul ei, am întrebat-o:

– Ce vrei să spui?

Michelle mi-a răspuns:

– Uite ce e, dacă altcineva ar vorbi despre tine în termeni atât de negativi, m-aș supăra. Nu-ți dă nimeni dreptul, doar pentru că ești tu, să vorbești astfel despre tine însuți. Ești iubitul meu, te iubesc; mă simt jignită să te aud spunând toate lucrurile astea urâte despre tine.

Reacția lui Michelle m-a făcut să mă opresc brusc și să-mi dau seama că autocritica asta avea un efect negativ nu numai asupra mea, ci și asupra ei (și a tuturor celor cărora le păsa de mine). Dacă suntem obsedați de autocritică și de pretenții de perfecțiune (adică dacă avem așteptări nerealiste, pe care nu le putem realiza niciodată), este foarte greu, dacă nu chiar imposibil, să ne iubim pe noi înșine.

În al doilea rând, uneori iubirea de sine ne face să ne simțim stânjeniți, vinovați sau chiar rușinați. Prietena mea, Susan Ariel Rainbow Kennedy (cunoscută și drept SARK), o artistă extraordinară și autoare a multor cărți impresionante, de mare succes, relatează o poveste minunată în prelegerea ei

din cadrul TEDx*, intitulată *Succulence is Power* (*Suculența înseamnă putere*). Ea povestește cum, odată, a intrat într-un lift în New York și a fost „orbită de strălucirea unui bărbat" pe care l-a văzut acolo. I-a spus acestuia:

– Doamne, ai cea mai pozitivă energie!

El i-a răspuns:

– Mulțumesc, sunt atât de îndrăgostit de mine!

Susan povestește:

– Atunci m-am gândit: „Chiar *spune* asta?" Apoi m-am întrebat: „Eu de ce nu spun asta?"

Undeva, pe parcursul vieții, nu se știe cum și când, ne-a intrat în cap ideea că nu e în regulă să te iubești pe tine însuți – credem că asta dă dovadă de aroganță, narcisism, egocentrism, că e ceva ce nu ar trebui să facem (sau, cel puțin, ceva ce nu ar trebui să admitem, cu voce tare, în fața altora, că facem – pentru că aceștia ne-ar putea judeca din cauza asta).

Iar ultimul și cel mai perfid lucru este că nu știm cum să ne iubim pe noi înșine; și, de multe ori, fie nu dorim, fie ne simțim stânjeniți să o recunoaștem în fața noastră și a altora. Această teamă și această judecată a propriului sine ne blochează. Ne temem că facem ceva greșit sau, și mai rău, că ceva nu e în regulă cu noi, de nu putem să ne iubim cu adevărat și constant.

Iubirea de sine este unul dintre lucrurile acelea care intră de multe ori în categoria lui „știi tu". Se vorbește despre ea în diverse feluri, mulți oameni o pomenesc, dar prin exprimări vagi, nedefinite, de genul: „Ei bine, încearcă să te iubești pe

* TED (prescurtare de la Technology, Entertainment and Design – Tehnologie, Distracție și Design) – organizație nonprofit, înființată în 1984, al cărei scop este răspândirea ideilor în cadrul unor comunități din lumea întreagă. TEDx este o inițiativă TED, lansată în 2009; x, din TEDx, înseamnă eveniment TED organizat independent. (n.tr.)

tine... știi tu." Din păcate, *nu* știm – sau cel puțin nu suntem prea siguri – cum arată iubirea de sine, cum e să simți că te iubești, cum *este* să te iubești, în special când e vorba de anumite aspecte ale vieții noastre (de obicei, cele care sunt cele mai dureroase și mai grele). Doar pentru că oamenii îți spun „să te iubești pe tine însuți" nu înseamnă că asta te și ajută să înveți să te iubești cu adevărat și în mod constant – proces profund, dificil, complex și important.

Toți căutăm iubirea de sine. Din nefericire, pierdem cea mai mare parte a timpului crezând că altcineva sau altceva ne poate da ceea ce numai noi înșine ne putem da. Pentru a fi cu adevărat împliniți în viață, trebuie să descoperim iubirea din noi și să ne-o oferim nouă înșine. Nimeni altcineva, niciun bun material, nicio realizare nu poate face acest lucru. Depinde numai de noi. Iubirea de sine, așa cum o cânta Whitney Houston în megahitul ei din 1986, este „Cea mai mare iubire dintre toate".

Așadar, cum putem începe să ne iubim pe noi înșine într-un fel mai conștient, mai adevărat și mai eficient?

Este foarte important să nu uităm că știm să facem asta și că este scris în ADN-ul nostru, chiar dacă am uitat pentru moment. Una dintre amintirile mele preferate în legătură cu fetele mele, când erau foarte mici (cam între unu și doi ani), este cea legată de cum le priveam uitându-se în oglindă. La vârsta asta, copiii încep de obicei să meargă și au capacitatea să se recunoască pe ei înșiși în omulețul pe care îl văd în oglindă; este fascinant și adorabil să-i vezi recunoscându-se în oglindă.

Lui Rosie îi plăcea teribil! Ușile de la dulapul din dormitorul nostru aveau oglindă de sus până jos, iar atunci când Rosie era acolo, era extrem de entuziasmată să se vadă în oglindă. Eu o întrebam: „Cine e acolo, în oglindă, Rosie?" Și atunci țipa de bucurie. Apoi îi spuneam: „Rosie, dă-i un pupic lui bebe!" Atunci alerga repede la oglindă și începea să se pupe cu

atât de multă bucurie și atât de multă dragoste! Era o imagine extraordinară! Sunt convins că mare parte din atitudinea ei se datora reacției pozitive pe care o primea din partea noastră, dar undeva, la un nivel mai profund, părea că Rosie își exprima iubirea naturală și înnăscută pe care și-o purta sieși, liberă de condiționarea culturală pe care o deprindem pe măsură ce înaintăm în vârstă. Când a fost ultima oară când ați făcut asta atunci când v-ați văzut într-o oglindă, în mărime naturală?

Apoi, este la fel de important să nu mai punem condiții pentru „a ne iubi" pe noi înșine și să ne tratăm cu o uriașă compasiune. Când „ne iubim" doar dacă facem lucruri „bune", avem „succes" în anumite feluri sau avem grijă de noi așa cum credem noi că este important să avem, atunci nu e vorba de iubire, ci de aprobare. Deși nu e nimic rău în a ne aprecia cu privire la astfel de lucruri pozitive sau altele asemănătoare, adevărata iubire de sine este un proces necondiționat – ceea ce înseamnă să ne bucurăm de noi așa cum suntem, în totalitate, cu părțile luminoase și cu părțile mai întunecate ale sinelui nostru. Renunțând la condiționări și iubindu-ne deci necondiționat – așa cum iubim de cele mai multe ori bebelușii, animalele sau pe alți oameni de la care avem așteptări reduse sau nu avem deloc –, putem începe să ne iubim cu o dragoste mai profundă și mai adevărată.

Chiar dacă nu știm exact cum să facem asta sau dacă la început pare puțin cam ciudat, ne putem da voie să ne exprimăm iubirea de sine în toate felurile posibile. Este mai puțin important ce anume facem; mai important este de unde vine această iubire (adică din locul acela pur și adevărat din interiorul nostru, care vrea să trăiască iubirea de sine).

Există nenumărate lucruri pe care le putem face – mari și mici – pentru a exersa iubirea de sine. Să vorbim frumos despre noi, să primim complimentele cu amabilitate, să ne ier-

tăm atunci când greșim, să avem grijă de sănătatea noastră, să fim plini de compasiune pentru noi, să ne respectăm emoțiile, să ne răsfățăm, să ne sărbătorim succesele (și eșecurile), să ne apreciem „defectele" – iată câteva lucruri simple (deși nu întotdeauna ușoare) pe care le putem face pentru a exersa iubirea de sine. Putem, de asemenea, cere ajutor și lua exemplu de la alții care par să întruchipeze iubirea de sine și de la care putem primi îndrumare și încurajare.

Iubirea de sine este un exercițiu continuu, care durează toată viața.

Iubirea de sine este punctul de pornire, nu ultima rundă a dezvoltării și devenirii noastre conștiente. Atunci când ne concentrăm asupra iubirii de sine autentice, tot ceea ce e important pentru noi în viață – locul de muncă, relațiile, obiectivele noastre și altele – decurge de aici, cu un sentiment de ușurință, bucurie și, cel mai important, iubire.

Iar atunci când ne iubim cu adevărat, cele mai multe dintre lucrurile pentru care ne facem griji și chiar cele mai multe dintre lucrurile pe care ne străduim să le realizăm în viață nu mai au nicio importanță. Vor mai rămâne ceva griji și vom continua, cu siguranță, să avem obiective, visuri și dorințe. Cu toate acestea, pe fondul iubirii de sine adevărate, teama din spatele grijilor noastre și motivația obiectivelor noastre se schimbă considerabil, transformându-se din ceva ce trebuie să evităm sau să dovedim pentru a fi apreciați, în ceva care ne preocupă cu adevărat sau ceva ce ne dorim cu adevărat să realizăm.

Capitolul 10

Nu te lua prea în serios

Uneori am tendința să mă iau mult prea în serios, în special atunci când sunt stresat, iritat sau speriat. Am observat că, uneori, aceste stări nu numai că mă fac mai puțin eficient în rezolvarea unei situații dificile, ci că, de fapt, ele chiar provoacă dificultatea respectivă sau cel puțin o agravează. Am mai observat că, în astfel de momente, în care mă iau prea în serios, devin ușor arogant, gândindu-mă că port pe umeri povara întregii lumi (ceea ce este de cele mai multe ori o exagerare și niciodată util). Așa cum ne place să ne spunem, în glumă, din când în când, unul altuia, prietenul meu Theo și cu mine: „Ai idee cât de important mă consider?"

Când nu ne luăm chiar foarte în serios, putem vedea partea nostimă a oricărei situații, putem găsi partea bună a lucrurilor chiar și când acestea nu merg așa cum am vrea și putem trece mai ușor prin suișurile și coborâșurile vieții.

În urmă cu câțiva ani, când m-am dus la Seattle să țin o prelegere, mi-am dat seama cât de important este să vezi partea amuzantă a lucrurilor. Am zburat spre Seattle în seara de dinainte de eveniment, prelegerea fiind programată a doua zi dimineață, devreme. Când am coborât din avion îmi era foame,

așa că m-am hotărât să mănânc în grabă o felie de pizza, cât așteptam să-mi vină bagajul. Cu câteva luni înainte îmi spărsesem un dinte din față mușcând dintr-o căpșună înghețată, dinte care suferise inițial de pe urma unei lovituri primite în perioada în care jucam baseball în liceu. Din cauza acestei lovituri inițiale, urmată de trauma mușcăturii din căpșuna înghețată, am fost nevoit să-mi scot acel dinte, iar acum urma să mi se facă un implant (să mi se pună un dinte fals), executat special pentru gura mea. Acest proces durează câteva luni, iar între timp mi se pusese un dinte provizoriu nedetașabil, ca să nu umblu cu o gaură în gură, chiar în față.

Așa cum vă puteți imagina, asta mi-a creat ceva probleme, atât în ceea ce privește mâncatul, cât și încrederea în mine. M-am luptat multă vreme cu problemele de nesiguranță legate de modul în care arăt, așa că, una peste alta, problema cu dintele mă stresa destul de mult.

Oricum, eram acolo, în aeroportul din Seattle, mâncându-mi felia de pizza. Şi, deși învățasem cum să-mi ocolesc dintele provizoriu în timp ce mâncam (pentru că nu-l puteam folosi pentru a mușca), am mușcat normal, fără să mă gândesc la ce fac. În clipa următoare am privit în jos și am văzut că dintele îmi căzuse din gură și-mi aterizase în mâna stângă. Îl prinsesem, era bine, dar imediat m-a cuprins panica și mi-am zis: *O, Dumnezeule, este șapte seara, iar eu trebuie să vorbesc mâine dimineață la ora nouă. Sunt în Seattle și știu că-mi lipsește un dinte din față. Ce naiba mă fac?*

Cu dintele în buzunar și cu gura bine închisă, mi-am luat bagajul și m-am îndreptat spre hotel cât de repede am putut. Eram de-a dreptul speriat. Din fericire, dentista mea, Shaya, îmi este și prietenă; am fost colegi la gimnaziu și este o tipă foarte de treabă. Așa că am sunat-o în seara aceea și i-am spus ce se întâmplase. Mi-a zis să nu-mi fac griji și să pun din-

tele într-un pahar cu apă. După aceea, trebuia să mă duc la o farmacie și s-o sun din nou de acolo. Aveam noroc, o farmacie era chiar după colț, în apropiere de hotel. Am sunat-o din nou pe Shaya când am intrat acolo, cu inima bătându-mi să-mi sară din piept. M-a îndrumat către raionul unde se găseau adezivii dentari și mi-a zis ce anume să cumpăr. Am urmat instrucțiunile de pe cutie, iar în dimineața următoare am făcut ceea ce îmi spusese Shaya să fac – practic, mi-am pus dintele la loc în gură, folosind adezivul dentar. Deși nu mai făcusem niciodată așa ceva (și nici nu crezusem vreodată că o să fac), dintele părea că e cum trebuie și că arată bine, deși îl simțeam cam ciudat și mă făcea să vorbesc ușor peltic.

Am respirat de câteva ori adânc, am spus o rugăciune și m-am îndreptat spre sala de recepții a hotelului. Așa cum probabil vă imaginați, eram destul de agitat stând acolo, în fața a sute de oameni, pentru a-mi prezenta prelegerea din acea dimineață. Nu era nimic nou în faptul că eram agitat înainte sau chiar în timpul unei prelegeri; însă îngrijorarea că dintele mi-ar putea cădea sau că s-ar putea să-l scuip în poala cuiva din primul rând era o experiență complet nouă și ciudată.

Nu eram aproape deloc atent la ceea ce spuneam, pentru că eram extrem de preocupat de dinte, de cum mă auzeam și de teama de ce s-ar putea întâmpla. Așa că, după vreo 20 de minute, am împărțit publicul în perechi, pentru a discuta ceva legat de tema prelegerii mele – lucru pe care îl fac deseori, pentru că asta le permite oamenilor să facă legătura între propriile experiențe și unele teme importante din prelegere; și îmi oferă și mie un moment de respiro. În dimineața aceea chiar aveam nevoie de un moment cu mine însumi. În timp ce îi priveam pe ceilalți cum vorbeau, mi-am zis: *Situația asta este atât de* ridicolă, *încât este de-a dreptul amuzantă. Sper să nu-mi cadă dintele; dar, dacă va cădea, oamenii ăștia cu siguranță nu mă*

vor uita prea curând, nici pe mine, nici prelegerea. Și ce mai poveste o să fie asta! Am râs în sinea mea şi m-am adresat din nou grupului, continuându-mi vorbirea.

Deși mă hotărâsem să nu las publicul să vadă ce se petrecea în gura (și în capul) meu, am reușit totuși să accept ridicolul situației și să nu o iau prea în serios. Din fericire, dintele nu mi s-a dezlipit, iar prelegerea a avut succes. Am reușit să ajung înapoi acasă și la cabinetul dentistului a doua zi, fără să mă fi simțit prea umilit. Câteva luni mai târziu mi s-a făcut implantul permanent și, din fericire, acum nu mai trebuie să-mi fac griji că-mi voi pierde dintele în timp ce vorbesc.

Evident, în viață există momente și circumstanțe care sunt cu adevărat grave. Însă, de mult prea multe ori, atitudinea noastră mult prea „serioasă" nu face decât să sporească, inutil, stresul, presiunea și negativismul situațiilor. Unul dintre cele mai bune lucruri pe care le putem face este să râdem – de noi, de situație sau în general.

În urmă cu câțiva ani am primit un telefon de la Michelle; râdea cu poftă în telefon. Voia să-mi povestească o istorioară amuzantă despre fete, așa cum făcea de multe ori. De data asta era ceva foarte amuzant și teribil de emoționant.

Samantha avea la vremea aceea patru ani și jumătate, iar Rosie, doi. Era pe la sfârșitul verii, iar Michelle avea de rezolvat niște probleme și a trebuit să le ia pe fete cu ea – nimic ieșit din comun la prima vedere. Dar nu uitați că e vorba de un copil de doi ani. Oricine a avut de-a face cu un copil de doi ani știe că cel mai simplu lucru poate deveni o problemă majoră – și exact așa s-a întâmplat cu Rosie. Trecea printr-o fază în care refuza să se așeze în scaunul auto montat în mașină pentru ea.

În dimineața aceea, Michelle le-a îmbrăcat pe fete, au ieșit toate trei din casă și s-au îndreptat spre mașină. Dar când s-au urcat în mașină, Rosie a făcut o criză de proporții: țipa,

urla, dădea din mâini și din picioare și se arunca pe jos – ca să nu fie nevoită să se așeze în scaunul respectiv. Astfel de crize nu sunt niciodată ușor de depășit, iar atunci când au loc în public te simți și mai stânjenit și mai neputincios – ceea ce i s-a întâmplat și lui Michelle în dimineața aceea. Deși avea destulă experiență în domeniu, mi-a povestit că atunci nu reușise cu niciun chip să o potolească pe Rosie, simțindu-se din ce în ce mai neajutorată.

La vremea aceea, cum Samantha avea patru ani, începuserăm s-o învățăm o serie de lucruri pe care trebuia să le știe la vârsta ei. Unul dintre lucrurile despre care Michelle vorbise cu Samantha doar cu o zi înainte era ce trebuia să facă în caz de urgență și cum să ceară ajutorul de care ea sau altcineva din jur avea nevoie. Prin urmare, Samantha ședea liniștită în scaunul ei din mașină. Își pusese centura de siguranță ca o „fetiță mare" și, în timpul conflictului în desfășurare dintre mami și Rosie, aștepta răbdătoare. Samantha, simțind frustrarea și panica din ce în ce mai mare a lui Michelle, s-a hotărât că era cazul să intervină și să ajute. S-a întors calmă și a spus: „Mami, pot să mă duc în casă să sun la 911*, dacă vrei." Când Michelle a auzit asta a izbucnit în râs. Mi-a povestit că nici nu se putea controla și era cât pe ce să facă pe ea de atâta râs. În timp ce râdea, pentru o clipă nu a mai fost atentă la ce făcea Rosie. După ce s-a adunat și s-a calmat un pic, s-a întors către Rosie, care se urcase deja în scaunul ei și aștepta să i se pună centura de siguranță.

Așa cum spune Emily Saliers de la Indigo Girls**, „trebuie să râzi de tine, altfel o să versi lacrimi amare".

Râsul este important din multe puncte de vedere. Este evident că el ne face să ne schimbăm percepția și dispoziția.

* 911 – numărul de telefon pentru urgențe în SUA, corespondentul lui 112 din Europa. (n.tr.)

** Indigo Girls – duo american de muzică folk rock. (n.tr.)

Cercetările arată că râsul are și un impact pozitiv asupra psihologiei noastre: prin relaxarea mușchilor, prin îmbunătățirea sistemului imunitar, prin eliberarea de endorfine și scăderea nivelului hormonilor de stres, precum și prin creșterea fluxul sangvin spre inimă.

Nu spun că râsul trebuie să fie folosit ca negare a realității sau pentru a evita confruntarea cu problemele serioase ale vieții – știm cu toții că, uneori, râsul poate fi folosit ca o diversiune sau în tot felul de alte moduri nesănătoase și dăunătoare. Însă capacitatea reală și sănătoasă de a ne aduce lumină, veselie și râs în viață și în relații reprezintă unul dintre cele mai bune lucruri pe care le putem face pentru a ne purta de grijă și a evalua corect orice situaţie. Dinții cad, copiii fac crize și în viață ni se întâmplă tot felul de lucruri (mai mici sau mai mari) care ne exasperează. Găsind însă partea bună din orice situaţie, vom vedea lucrurile altfel.

Capitolul 11

Nu uita cât de puternic eşti

La începutul lunii martie 2011, stăteam în maşină, în parcarea hotelului Ritz Carlton din Half Moon Bay, California, unde trebuia să țin o prelegere ceva mai târziu, în dimineața aceea. Deşi era un eveniment important, nu eram prea emoționat de ce avea să urmeze – mă gândeam la altceva. L-am sunat pe unul dintre cei mai buni prieteni ai mei, Theo, simțind nevoia unui sfat din partea lui. Theo şi cu mine suntem prieteni de mai bine de zece ani. Ne-am fost alături în multe dintre momentele grele cu care ne-am confruntat în viață, deşi locuim fiecare în câte un capăt de țară, iar din cauza programului aglomerat pe care îl avem amândoi, nu reuşim să ne vedem prea des. Îl iubesc şi îl admir pe Theo foarte mult şi am mare încredere în el – nu numai că este unul dintre cei mai inteligenți oameni pe care i-am cunoscut vreodată, dar este şi una dintre acele persoane pe care, dacă le suni la trei noaptea, ştii sigur că-ți vor oferi tot sprijinul.

În dimineața aceea am vorbit exclusiv despre mine şi despre situația în care ne aflam cu casa. Încercaserăm să găsim o soluție, împreună cu creditorul nostru, la uriaşul capital propriu negativ pe care îl acumulaserăm. La bancă nu rezolvaserăm ni-

mic, vânzarea în pierdere a casei nu părea o soluție bună, iar probabilitatea să fim nevoiți să părăsim casa la expirarea ipotecii era extrem de reală. Eram paralizat de frică, de rușine și de umilință și eram de-a dreptul copleșit de situație. I-am spus lui Theo:

– Nu știu cum o să mă descurc. Nu pot să cred că am ajuns într-o astfel de situație. Cum de-am lăsat lucrurile să ajungă aici? Mă simt un idiot!

Theo m-a ascultat cu simpatie și înțelegere, și mi-a spus:

– Mike, în primul rând, nu mai fi atât de dur cu tine. E adevărat că ai făcut unele greșeli, dar din greșeli înveți și, oricum, nu ești un idiot. În al doilea rând, chiar dacă ai făcut unele greșeli, există o grămadă de alți oameni în aceeași situație ca și tine. Nu e vina ta că economia s-a prăbușit și că piața imobiliară a făcut implozie. Oricum, e important să nu uiți că *ești în stare de mult mai mult decât cere această situație*.

Pe măsură ce vorbele lui Theo îmi pătrundeau în minte, m-au impresionat câteva lucruri anume. În primul rând, mi-am dat seama încă o dată de ce Theo a reprezentat o constantă în viața mea. El este întotdeauna în stare să recunoască realitatea unei situații, iar apoi să o evalueze rațional. În al doilea rând, vorbele lui m-au făcut să mă opresc și să fac un inventar al dificultăților peste care reușisem să trec în viață. Asta mi-a permis să-mi dau din nou seama cât de puternic sunt. În orele și zilele care au urmat după discuția noastră, m-am gândit tot mai mult la forța mea interioară (și la forța pe care o avem noi toți, ca ființe umane).

În aproape orice situație sau circumstanță cu care ne confruntăm în viață suntem întotdeauna în stare de mult mai mult decât e nevoie, nu numai pentru a depăși cu bine problemele, ci și pentru a prospera – chiar și în astfel de situații. Așa cum spune o zicală, ce nu te omoară te întărește. Deși nu cred că trebuie neapărat să suferim și să ne luptăm pentru a crește

spiritual și a evolua în viață, unul dintre cele mai bune lucruri pe care le putem face atunci când ne confruntăm cu o încercare grea este să căutăm, cât mai mult posibil, avantajele și să găsim oportunitățile care se ascund în acea încercare.

Toți am trecut prin nenumărate dificultăți în viață – și mari, și mici. Dacă petrecem suficient timp pe acest Pământ, precis ne vom confrunta la un moment dat cu situații grele. Confruntarea cu astfel de situații și depășirea lor nu numai că ne învață o grămadă de lucruri despre noi înșine, despre ceilalți și despre viață, dar ne oferă și ocazia de a ne aminti de puterea și de forța noastră interioară. Asta nu înseamnă că nu ne vom simți speriați, copleșiți, furioși, triști, stânjeniți, descumpăniți, îngrijorați și așa mai departe – aceste stări și multe altele fac de multe ori parte din procesul de traversare a perioadelor dificile. Însă dacă nu uităm că „și asta va trece", vom depăși cu bine aceste încercări, reamintindu-ne că ele pot reprezenta, în același timp, și o perioadă de devenire.

Una dintre cele mai dureroase experiențe din viața mea, dar și generatoare de creștere spirituală, a fost când, pe la douăzeci și ceva de ani, am suferit o decepție în dragoste. Sara și cu mine ne cunoscuserăm în facultate și începuserăm să ieșim în ultimul an. Eram împreună de trei ani și jumătate și relația noastră era destul de serioasă. Absolvirea facultății, sfârșitul carierei mele de jucător de baseball, mutatul împreună, moartea subită a tatălui ei, primele noastre slujbe, o despărțire urmată de o împăcare cam după doi ani de relație și multe altele ne-au legat profund.

În toamna lui 1999, Sara a hotărât că nu mai vrea să fim împreună, așa că ne-am despărțit brusc. Eram terminat. Parcă mă lovise cineva în moalele capului. Nu puteam mânca, nu puteam dormi și abia dacă reușeam să mă dau jos din pat dimineața. Mă simțeam pierdut și îmi era teamă că nu aveam să-mi mai revin

vreodată. La un moment dat, când eram prins puternic în gheara disperării, îmi amintesc că am avut o viziune: eram jucător ofensiv într-un meci de fotbal american. Era o viziune ciudată, având în vedere că nu jucasem niciodată fotbal american. Cu toate acestea, m-am văzut alergând cu mingea spre terenul de țintă. Erau acolo câțiva tipi care încercau să mă blocheze, dar țineam mingea strâns cu amândouă mâinile, alergând cât puteam de tare și încercând să nu mă las doborât. Această viziune a fost un fel de semn pentru mine – un semn care îmi spunea că durerea, tulburarea și singurătatea veniseră în viața mea cu un scop. Deși era greu, eram suficient de puternic să le suport, iar dacă nu renunțam la luptă, totul avea să fie bine.

Deși a fost nevoie de mult timp, de multă iertare, sprijin și lucru cu propriul sine, am reușit să depășesc această experiență dureroasă, din care am și câștigat mult. Mi-am dat seama cât de puternic sunt, am devenit mai conștient și am înțeles mai bine ce înseamnă să treci printr-o pierdere și să suferi, iar la sfârșit am înțeles mai bine ce este cu adevărat important pentru mine în relațiile pe care le am și în viață, în general. Faptul că am trecut prin acea suferință m-a transformat într-o persoană mai bună și m-a ajutat să mă pregătesc pentru a o întâlni pe Michelle, lucru pentru care sunt recunoscător pe veci.

Dacă nu uităm cât de puternici suntem, asta nu numai că ne va ajuta să facem față cu bine încercărilor și greutăților cu care ne confruntăm, dar ne va da și încrederea și credința, atât de necesare, că avem tot ceea ce trebuie pentru a trece prin acest lucru nebun și minunat, numit viață. Așa cum îi place să spună lui Glennon Melton, autorul volumului *Carry On, Warrior (Mergi înainte, războinicule)* și creatorul unuia dintre blogurile mele preferate, *Momastery*: „Uneori viața e grea; dar nu-i nimic, pentru că noi suntem în stare de lucruri grele."

Capitolul 12

Nu trebuie decât să fii prezent

Prima mea prelegere motivațională plătită am ținut-o în martie 2001. A venit pe neașteptate. Cu o lună înainte participasem la primul meu atelier organizat la sfârșit de săptămână, la CTI (Coaches Training Institute – Institutul de formare pentru antrenori spirituali), în cadrul căruia am urmat cursurile necesare pentru a deveni antrenor spiritual profesionist. Înainte de acest prim curs, îmi făcusem niște cărți de vizită noi, pe care scria: „Mike Robbins, speaker motivațional." Deși, practic, acesta nu era un neadevăr, având în vedere faptul că ținusem o serie de prelegeri motivaționale în mai multe licee și cluburi Rotary, nu fusesem încă plătit pentru așa ceva. Încă nu eram ceea ce se cheamă un profesionist. Pentru mine, aceste cărți de vizită se doreau a fi un imbold: „Poartă-te ca și cum ai fi deja un profesionist!" Și cum nu credeam că la acest atelier aveam să întâlnesc vreun cunoscut, m-am hotărât să împart cărți de vizită celor prezenți și să mă prezint drept speaker motivațional – să văd și eu cum e.

Atelierul a decurs bine, am învățat multe și am cunoscut o serie de oameni minunați, inclusiv o femeie pe nume Christine, care lucra la Sutter Health, o companie mare din domeniul

asistenței medicale, ce deținea zeci de spitale și centre medicale în toată California de Nord. Christine lucra în domeniul formării și dezvoltării, iar parte din activitatea ei consta în contactarea unor speakeri și formatori externi, care să vină să lucreze cu angajații companiei. Eu și Christine ne-am înțeles bine din prima clipă și am schimbat cărți de vizită. Era o persoană pe care era util să o cunoști, așa că m-am hotărât s-o contactez imediat ce îmi puneam pe picioare afacerea și programul de prelegeri. A doua zi după ce s-a terminat atelierul, i-am trimis un mesaj scurt, în care îi spuneam că îmi făcuse plăcere să o cunosc. Mă gândeam că aveam să ne întâlnim din nou peste șase luni sau un an.

La mai puțin de două săptămâni după acest eveniment, am primit un telefon de la Christine – era foarte agitată:

– Bună, Mike, sunt Christine, mi-a spus ea grăbită. O, Doamne, mă bucur teribil că te-am prins la telefon, a continuat. Tocmai am primit un telefon de la directorul general al unuia dintre spitalele noastre mari, Centrul Medical Sutter din Sacramento. E disperat! Miercurea viitoare are o ședință de o zi întreagă cu conducerea, iar speakerul lui tocmai l-a anunțat că nu poate veni. I-am spus: „Nu-ți face griji, știu eu un tip grozav!"

Apoi Christine a continuat:

– Așa că uite cum stă treaba: i-am dat numărul tău de telefon și o să te sune cam în 20 de minute, bine? Dar, te rog, fă-mi un serviciu: nu-i spune că nu te-am auzit niciodată vorbind, pentru că i-am spus că ești *remarcabil*.

– Doamne, Christine, mulțumesc! i-am răspuns eu, neștiind exact cum să reacționez.

Am fost cuprins de un sentiment de bucurie și de teamă în același timp, fără să-mi dau seama care apăruse primul – erau acolo amândouă, la fel de intense. Mi-a venit să-i spun: *Mulțumesc, dar chiar nu sunt pregătit pentru asta și mi-e*

teamă c-o s-o dau în bară. Dar nu i-am spus nimic. Am vrut și să-i mărturisesc că nu am niciun pic de experiență, dar nu voiam să ratez ocazia. Cuprins de aceste gânduri și sentimente contradictorii, am tăcut pur și simplu. Christine a continuat:

– Trebuie să mă întorc la întâlnirea din care am ieșit ca să te sun. Să mă ții la curent cu ce ați vorbit – este un tip grozav, o să-ți placă și o să-i placi și tu lui.

Convorbirea se încheiase, iar sentimentele mele de bucurie și teamă erau aceleaşi, numai că acum teama părea să prevaleze, pe măsură ce bucuria începea, ușor-ușor, să se estompeze. Grija mea cea mai mare era că directorul general avea să-mi pună o întrebare normală, firească în astfel de cazuri: „Unde ai mai vorbit?“ Și nu cred că răspunsul meu, „La liceul Skyline și la Valley Rotary Club“, avea să-l impresioneze cine știe ce. M-am gândit că, după ce o să-și dea seama că experiența mea era aproape egală cu zero, nu avea cum să mă angajeze, iar asta însemna nu numai că ratam ocazia, dar și că relația mea cu Christine și credibilitatea mea aveau să sufere profund. În timp ce așteptam să sune telefonul, mi-am promis că o să fiu sincer cu tipul ăsta. Iar dacă cumva el nu avea să mă întrebe nimic, nici eu nu aveam să-i spun nimic.

A sunat în mai puțin de 20 de minute și nu a întrebat unde mai vorbisem. Am aflat că era un mare iubitor al jocului de baseball, așa că a fost foarte impresionat de pregătirea mea sportivă. Am vorbit despre baseball și despre munca în echipă, precum și despre legăturile care existau între sport și calitatea de lider. La sfârșitul conversației m-a invitat să merg la Sacramento pentru a ține o prelegere de 90 de minute despre „soluțiile pentru crearea unei echipe de campionat“, în fața celor 200 de persoane care aveau să participe la ședința de conducere de o zi, pe care o organiza. Și mi-a spus și că o să primesc bani frumoși pentru asta. Eram înmărmurit, dar am găsit

curajul să spun: „De acord, abia aștept să ne cunoaștem și să mă adresez echipei tale.“ Am închis telefonul, am tras un chiot de bucurie, iar apoi teama m-a cuprins din nou pentru că, așa cum vă imaginați, poate, nu aveam pregătită nicio prelegere de 90 de minute despre „soluțiile pentru crearea unei echipe de campionat“. Dar am reușit să scriu una în următoarele șase zile.

În săptămâna următoare, m-am prezentat la eveniment după un drum de două ore cu mașina, de la San Francisco la Sacramento. Eram programat să vorbesc spre sfârșitul zilei, între 15:30 și 17:00 – moment nu tocmai potrivit, având în vedere că lumea avea probabil să fie deja obosită, după o zi întreagă de stat în ședință, și dornică să plece acasă. Împlinisem 27 de ani cu o lună în urmă, iar când am intrat în sală și am privit în jur mi-am dat seama că eram, probabil, cel mai tânăr de acolo, ceea ce nu a făcut decât să-mi amplifice nervozitatea. În momentul în care am fost prezentat pentru a-mi ține prelegerea, eram atât de agitat, încât abia puteam respira. V-ați simțit vreodată atât de agitați, încât să fiți convinși că cei din jur chiar vă pot auzi bătăile inimii? Ei bine, exact așa mă simțeam eu atunci.

Nici nu-mi mai aduc aminte ce am spus în primele zece minute. Era ca o experiență extracorporală, și nu una pozitivă. Dar am început să mă calmez destul de repede și să mă bucur de ceea ce făceam, iar apoi lucrurile au decurs chiar foarte bine. Spre finalul prezentării, îmi amintesc că mă întrebam în sinea mea: *Oare oamenii ăștia știu că nu am mai făcut niciodată așa ceva?* Eram uluit de faptul că, în ciuda temerilor și îndoielilor mele, mă simțeam acolo foarte bine, foarte încrezător și natural. Iar dacă stau să judec după aplauzele și comentariile pozitive de la final, oamenii au rezonat cu mine și cu mesajul meu, ceea ce m-a făcut să mă simt extraordinar. Fusese o experiență majoră și am fost mândru de mine însumi și recunoscător că totul a mers așa cum trebuie.

Pe drumul spre casă, încă sub imperiul emoției prelegerii, mi-am pus o întrebare foarte simplă, dar importantă: *Ce făcusem de totul mersese atât de bine, în special că era prima oară când țineam o astfel de prelegere?* Mi-am dat trei răspunsuri. În primul rând, am încercat să fiu eu însumi, chiar dacă eram extrem de emoționat. În al doilea rând, am încercat să vorbesc despre lucruri pe care le știam, fără să pretind că știu lucruri despre care de fapt nu știam nimic. În sfârșit, am încercat să stabilesc o legătură personală cu cei care mă ascultau. Asta era tot.

Acum, după 13 ani și aproape 2.000 de prezentări la activ, aceste trei lucruri încă sunt valabile.

În viață, de mult prea multe ori ne complicăm exagerat de mult şi de inutil. Așa cum spunea Woody Allen, „în 80% din viață este suficient să fii prezent". Cred că are dreptate și că acest lucru este valabil fie că e vorba de a ține o prelegere, de a te duce la prima întâlnire, de o ședință importantă la serviciu, de jucatul cu copiii, de încercarea de a face ceva nou, de un proiect creativ, fie de orice altceva ai face în viață – mai mult sau mai puțin important.

Credem greșit că, pentru a face unele lucruri importante pentru noi, e nevoie să ne pregătim și să ne organizăm. Deși pregătirea și organizarea au, evident, importanța lor, de multe ori obsesia pentru aceste lucruri are la bază temerile sau pur și simplu incapacitatea noastră de a vedea că suntem deja pregătiți, chiar dacă nu credem asta. Cel mai important lucru pe care îl putem face este să fim prezenţi activ și să fim noi înșine.

Capitolul 13

Dă-ți voie să greșești

Acum câțiva ani urma să plec cu avionul la Dublin, în Irlanda, unde trebuia să țin o prelegere. Când am ajuns la aeroport, mi-am dat seama că îmi uitasem pașaportul acasă. M-am simțit rușinat și stânjenit, iar apoi, când mi s-a spus că nu mă puteam îmbarca fără pașaport, m-a cuprins furia. După câteva ore de stres și dramatizare a situației, am reușit să urc într-un alt avion, ajungând în Irlanda la timp pentru evenimentul respectiv – numai că asta m-a costat ceva bani și a obligat-o pe Michelle să-și lase toate treburile deoparte și să vină rapid la aeroport cu pașaportul meu.

În timp ce o așteptam pe Michelle, inima îmi bătea cu putere, iar gândurile mele nu exprimau decât autocritică. Conversația pe care micul meu Gremlin o purta cu mine în mintea mea suna cam așa: *Idiotule! Cum ai putut fi atât de prost? Pașaportul era acolo, pe birou, unde stă de obicei, și tu l-ai uitat pur și simplu, fără niciun motiv. Ești un aiurit! Te superi pe Michelle când uită de un bon de casă de la Costco, iar tu ce faci? O greșeală absurdă care te costă 1.300 de dolari și care v-a provocat un stres inutil lui Michelle, fetelor și ție! Ar trebui să-ți fie rușine!*

Oricât de mult mă străduiam, nu reușeam să nu-l aud pe micul meu Gremlin repetând lucrurile acelea oribile la adresa

mea. Când Michelle a ajuns la aeroport, eram atât de supărat pe mine, încât atunci când m-am dus să iau pașaportul de la ea, am izbucnit în plâns în brațele ei. A fost atât de bună, de iubitoare și de înțelegătoare cu mine, care eram copleșit de toată agitația, autocritica și rușinea care mă cuprinseseră, încât am simțit până în adâncul sufletului că mă iubește și îmi este alături.

Chiar dacă situația era dramatică, mi-am dat seama că faptul că îmi uitasem pașaportul nu era chiar așa de grav. Dar întâmplarea m-a enervat și m-a făcut să mă gândesc la modul în care reacționez în fața greșelii – a mea sau a altora. Mi-am dat astfel seama că nu prea îmi îngădui să greșesc – nici mie, nici celor apropiați mie. Deși greșelile nu reprezintă o problemă gravă în viața mea, pierd o grămadă de timp făcându-mi griji că greșesc și sunt inutil de critic (atât pe față, cât și în ascuns) cu cei din jurul meu, atunci când ei greșesc.

Reacția plină de blândețe a lui Michelle la greșeala mea și la efectul negativ pe care această greșeală l-a avut asupra ei au reprezentat pentru mine un model de cum aș vrea să reacționez – cu solicitudine, iubire și înțelegere – atunci când cineva din anturajul meu face o greșeală. Asta mi-a adus aminte și că înțelegerea și compasiunea față de mine, când greșesc, reprezintă o modalitate mult mai sănătoasă și mai pozitivă de a face față situației. Din nefericire, stresul și autocritica cu care am reacționat la toată povestea cu pașaportul au avut un preț: nu am prea reușit să dorm în timpul zborurilor spre Irlanda, așa că, atunci când am ajuns, îmi era rău fizic. A fost o lecție importantă, pe care am învățat-o cu prețul suferinței.

Cum vă purtați cu voi și cu ceilalți atunci când se greșește? Deși de multe ori depinde de natura greșelii (unele sunt mai grave decât altele), mulți dintre noi tindem să fim exagerat de critici cu noi și cu cei din jur, când e vorba de greșeli. Iar stresul asociat greșelilor poate transforma o situație grea într-una și mai grea.

Teama, împotrivirea și autojudecarea, când e vorba de greșeli, ne pot împiedica să învățăm lucruri noi și să trăim experiențe noi. Copiii ne aduc aminte asta într-un mod extraordinar. Fetele mele m-au învățat enorm în această privință. În ultimii câțiva ani, am trăit o experiență extraordinară și impresionantă privindu-le cum învață să meargă pe bicicletă, să înoate și să schieze. Deși aceste activități sunt destul de simple, ele nu sunt deloc ușor de învățat, în special la început, și implică o mulțime de greșeli și de eșecuri.

Eu am învățat să schiez abia pe la 13 ani și, deși îmi plăcea, nu am fost niciodată prea bun la schi, ceea ce înseamnă și că schiatul nu a făcut parte dintre prioritățile vieții mele. Michelle a învățat schiul pe la cinci ani și mergea des să schieze la lacul Tahoe când era copil și apoi adolescentă. Am fost acolo, în prima noastră excursie de schi cu familia, în aprilie 2012. Samantha abia împlinise șase ani, iar Rosie avea trei ani și jumătate. Urma ca eu și Michelle să mergem să schiem împreună, pentru prima dată după 11 ani de relație, iar pe fete să le dăm la școala de schi, să vedem dacă le place. Michelle și cu mine ne-am distrat teribil, iar fetele munceau din greu la școala de schi; niciuna nu era înnebunită după schiat, dar amândouă erau dornice să învețe.

Ne-am hotărât să ne întoarcem la lacul Tahoe în ianuarie următor. În această a doua excursie ne-am simțit și mai bine, iar fetelor începuse să le placă la școala de schi – deși curba de învățare era încă destul de abruptă și amândouă înregistraseră destul de multe căzături, eșecuri și greșeli. Samantha, acum în vârstă de șapte ani, învăța ceva mai repede decât sora ei de patru ani, dar amândouă făceau progrese. În ultima zi a celei de-a treia excursii la lacul Tahoe am retras fetele de la școala de schi la sfârșitul cursurilor din ziua aceea și ne-am hotărât că era timpul să vedem dacă puteam coborî muntele împreună cu ele. Cred că eu și Michelle eram mai emoționați decât fetele.

Ne-am urcat cu toții în telescaun – una dintre etapele cele mai înspăimântătoare ale schiatului, în special când ești cu copii mici. Slavă Domnului că fetele s-au simțit bine și erau foarte fericite – de fapt, ele erau cele care ne dădeau sfaturi despre cum să ne urcăm și să coborâm în siguranță din telescaun.

În vârful dealului ne-am dat jos din telescaun, ne-am fixat echipamentul și am făcut o poză. Era o zi foarte frumoasă în Squaw Valley, la lacul Tahoe. De îndată ce ne-am echipat, am început să coborâm muntele, în familie. A fost incredibil, cu multă adrenalină, dar în același timp cumplit. De necrezut, dar am reușit să parcurgem tot drumul până jos, chiar și Rosie, și, deși au fost ceva căzături și opriri pe parcurs, nu au existat incidente majore și ne-am distrat teribil!

Deși a fost o experiență foarte simplă, m-a impresionat extrem de puternic. Am fost emoționat și mândru de fetele mele, nu pentru abilitățile de schioare, ci pentru dorința lor de a învăța ceva nou și posibil înfricoșător; și în special pentru faptul că erau gata să greșească, să aibă eșecuri și apoi s-o ia de la capăt.

Cum ar fi dacă am avea mai multă libertate de a greși și dacă i-am lăsa și pe cei din jur să greșească? Asta nu înseamnă că ne-am dori sau ne-am aștepta ca lucrurile să meargă prost, ci doar că am da dovadă de mai multă compasiune și înțelegere atunci când s-ar întâmpla așa (ceea ce este oarecum inevitabil în viață, în familie, în relații și în afaceri).

Atunci când ne dăm voie, atât nouă, cât și celorlalți, să greșim, de fapt creăm în interiorul propriei ființe și împreună cu relațiile și grupurile cele mai importante din viața noastră un mediu care favorizează încrederea, conectarea, asumarea riscurilor, iertarea, creativitatea și succesul real.

Deși pare ușor riscant și chiar contraintuitiv, extinderea libertății de a greși creează condițiile pentru a greși mai puțin și a face lucrurile cu mai multă plăcere, curaj și productivitate.

Capitolul 14

Cere ceea ce-ţi doreşti

Într-o după-amiază ploioasă de sâmbătă, din octombrie 2000, am mers la biroul Landmark Education din San Francisco, ca să vizitez un prieten care lucra acolo. Era ziua care avea să-mi schimbe viaţa pentru totdeauna, era ziua în care am întâlnit-o pe Michelle.

Landmark Education este o organizaţie care susţine în întreaga lume seminarii pe tema dezvoltării personale. Urmasem mai multe cursuri şi fusesem voluntar la această organizaţie în ultimii doi ani. Când am intrat în ziua aceea în birou, Michelle lucra acolo ca voluntar. Deşi venisem să-mi vizitez prietenul, după ce am întâlnit-o pe Michelle am devenit mult mai interesat să vorbesc cu ea, decât să-l văd pe el. Era extraordinară – plină de energie, pasiune şi entuziasm; şi era adorabilă.

Am stat un pic de vorbă şi am aflat că participa la un program de formare a liderilor, pe care Landmark îl organiza pe o durată de şapte luni şi la care participasem şi eu cu un an în urmă. Părea că îi place programul, dar îl considera şi dificil (tot asta simţisem şi eu când îl urmasem). Era un program destul de solicitant – atât ca perioadă de participare, cât şi ca dezvoltare personală. Uneori îl numeam „tabără de instrucţie transformaţională".

Am vorbit amândoi despre program, împărtășindu-ne impresiile, și am râs împreună. Îmi doream cu ardoare să-i cer numărul de telefon sau, și mai precis, s-o rog să ieșim împreună. Însă eram timid și deloc sigur pe mine – mă trezisem plin de temeri în dimineața aceea și nici nu aveam o slujbă pe atunci. Cu câteva luni în urmă fusesem concediat de la compania start-up la care lucram (la fel ca și ceilalți vreo 20 de angajați care munceau pentru o companie online), încă nu găsisem un alt loc de muncă și nici nu îmi pusesem încă pe picioare afacerea de speaker/antrenor spiritual. Având în vedere toate astea, în momentul acela nu eram prea încrezător în propria-mi persoană.

Mi-am petrecut după-amiaza povestind cu prietenul meu ce mai făcuserăm în ultima vreme și vorbind cu Michelle ori de câte ori s-a ivit ocazia. Nu-mi dădeam seama dacă flirta cu mine sau era doar prietenoasă și nici nu știam dacă era implicată într-o relație sau dacă era interesată să iasă cu mine. Cea mai bună (de fapt cea mai sigură) idee care mi-a venit a fost să mă ofer s-o ajut cu temele pe care le avea în cadrul programului de formare a liderilor.

Înainte să plec, mi-am scris datele de contact pe o bucată de hârtie (la vremea aceea nu aveam carte de vizită). M-am dus la Michelle, i-am dat hârtia și i-am spus:

– Astea sunt datele mele de contact. Nu ezita să iei legătura cu mine dacă crezi că te pot ajuta cu ceva la teme.

Îmi dădeam silința ca totul să pară foarte firesc (deși pentru mine asta însemna foarte mult) și încercam să par foarte sigur pe mine (deși nu mă simțeam deloc așa). Ea a luat bucata de hârtie și a zis doar:

– Mulțumesc.

A căutat apoi în poșetă, a scos suportul de cărți de vizită și mi-a spus:

– Uite cartea mea de vizită.

Mi-a zâmbit și apoi mi-a dat-o. Eram de-a dreptul entuziasmat!

Am plecat gândindu-mă că o să las să treacă câteva zile înainte s-o sun, să nu pară că sunt prea disperat sau că vreau să forțez lucrurile. Luni dimineață m-am trezit și m-am dus să alerg un pic. Când m-am întors în apartament aveam un mesaj pe telefon, care suna așa: „Bună, Mike, sunt Michelle. Mi-a părut bine să te cunosc sâmbătă. Voiam să văd dacă ai vorbit serios când ai spus că mă ajuți cu temele. Mi-ar prinde bine ajutorul tău. Sună-mă și dă-mi de veste."

Eram emoționat că mă sunase, iar după ce i-am ascultat mesajul mi-am spus: *Chiar îmi place femeia asta – este sigură pe ea, directă și haioasă.* Cu toate astea, eram și ușor agitat pentru că, deși eram bucuros s-o ajut cu temele, nu ăsta era motivul real pentru care îi dădusem datele mele de contact. Adevărul era că voiam s-o invit să ieșim împreună, dar îmi era teamă. M-am întrebat: *Ce să fac?* M-am tot gândit vreo 20-30 de minute, iar apoi mi-am spus: *Știi ce? O să-i spun pur și simplu adevărul.*

Cu inima bătându-mi să-mi iasă din piept și cu mâinile tremurânde, am luat telefonul ca să formez numărul lui Michelle. Când mi-a răspuns, inima a început să-mi bată și mai tare. I-am spus pe un ton care se voia încrezător:

– Bună, Michelle, sunt Mike. Mulțumesc pentru mesaj. Și mie îmi pare bine că ne-am cunoscut sâmbătă. Uite ce e, m-aș bucura să te ajut la teme, dar, ca să fiu cinstit, nu voiam decât să găsesc un motiv pentru care să schimbăm datele de contact ca să te pot ruga să ieșim împreună.

De cealaltă parte a firului a existat o pauză lungă. Îmi țineam respirația. Apoi Michelle a spus râzând:

– Foarte bine, oricum mai degrabă aș merge la o întâlnire!

Am ieșit pentru prima dată împreună în săptămâna următoare. Iar acum, după 13 ani, sunt fericit că am avut curajul

să-i spun pur și simplu adevărul și să-i cer ceea ce-mi doream; sunt foarte fericit și pentru că a vrut să iasă cu mine! Privind în urmă, îmi dau seama că ar fi fost mult mai ușor dacă i-aș fi cerut să ieșim împreună atunci când ne-am cunoscut, deoarece așa aș fi fost scutit de o grămadă de neliniști inutile.

Din păcate, de multe ori ne punem bețe în roate singuri sau, de emoție, ne lăsăm orgoliul să decidă în locul nostru, când e vorba de a cere ceea ce ne dorim. Fie că e vorba de afaceri sau de relații personale, pierdem o grămadă de timp încercând să vedem care este cea mai bună modalitate, cel mai bun moment și care sunt cele mai potrivite cuvinte pe care ar trebui să le folosim pentru a obține ceea ce ne dorim – în loc să cerem normal ceea ce vrem. Din păcate, există momente în care nu cerem, doar din teama de a nu fi respinși, dezamăgiți sau umiliți. Deși faptul în sine nu e ceva neobișnuit și ne dorim să fim tratați cu compasiune atunci când se întâmplă, forța noastră cedează de mult prea multe ori în fața temerilor care ne încearcă.

Primul meu loc de muncă după ce mi-am încheiat cariera de jucător de baseball a fost în vânzări. Lucram pentru o companie de Internet care reprezenta sute de *website*-uri și vindea spațiu publicitar în numele acestora. În prima săptămână de muncă am avut o ședință în biroul directorului meu, Steven. Vorbea la telefon cu Scott, unul dintre șefii de la biroul din New York (unde își avea sediul compania noastră). Steven m-a prezentat lui Scott și l-a întrebat pe acesta dacă avea să-mi dea vreun sfat înțelept, având în vedere că eu eram un tânăr începător în domeniul vânzărilor. Scott a întrebat:

– Hei, Mike, cum te simți atunci când ți se spune *nu*?

Nu prea știam cum să răspund la întrebarea asta și mi-am dat seama că era un fel de test. Am răspuns, ușor timid:

– Păi, cum să spun, nu prea îmi place.

Scott a continuat:

– Ei bine, ar trebui să renunţi la atitudinea asta! Mike, atunci când cineva îţi spune *nu*, ar trebui să-i mulţumeşti. În primul rând, pentru că, cu cât auzi *nu* de mai multe ori, cu atât îţi va fi mai puţin teamă să-l auzi. Iar în al doilea rând, fiecare *nu* pe care îl primeşti te face să fii cu un pas mai aproape de un *da*.

Am apreciat cuvintele înţelepte ale lui Scott, care nu numai că m-au ajutat în munca mea în domeniul vânzărilor, dar îmi vin şi acum în minte uneori atunci când mi-e teamă să cer ceea ce doresc în afaceri, în relaţiile personale şi în viaţă, în general.

Cu cât dăm dovadă de mai multă libertate şi siguranţă de sine pentru a cere ceea ce vrem, fără să fim insistenţi, exigenţi sau prea legaţi de rezultat, cu atât este mai probabil să obţinem ceea ce dorim. Poate fi asta înfricoşător? Da. Vom fi uneori dezamăgiţi? Bineînţeles. S-ar putea să ne simţim respinşi sau umiliţi din când în când? Fără îndoială. Cu toate acestea, este important să ne amintim, cu înţelegere şi curaj, de o vorbă care îmi place mult: *Dacă nu ceri, răspunsul este întotdeauna NU.*

Capitolul 15

Împacă-te cu trupul tău şi cu felul în care arăţi

Într-o dimineață, cu câțiva ani în urmă, eram în baie, pregătindu-mă pentru ziua care tocmai începea. În timp ce mă rădeam și îmi făceam rutina de dimineață, micul meu Gremlin comenta foarte activ și negativ o serie de lucruri despre felul în care arătam. Vocea răutăcioasă și critică din mintea mea îmi spunea: *Uită-te la tine, arăți groaznic! Părul ți se rărește, te-ai îngrășat, ai cearcăne sub ochi, iar ridurile de pe frunte ți se tot adâncesc. E clar că nu prea ai grijă de tine!*

Îmi dădeam toată silința să-l ignor pe micul meu critic interior, să-mi termin treaba în baie și să-mi continui ziua. Când eram în mijlocul acestui proces, am auzit o serie de bătăi puternice în ușă: bum, bum, bum!

– Tati, striga Samantha, pe atunci în vârstă de doi ani. Tati, tati, tati, deschide!

Samantha, care a fost întotdeauna foarte plină de energie, trecea printr-o fază în care dădea buzna în orice încăpere, dar în special în baie – așa că mă învățasem să încui ușa ori de câte ori intram acolo.

– Imediat, draga mea. Tati se rade, i-am răspuns eu.

Samantha a continuat să bată cu putere în ușă și a apus:

– Tati, deschide ușa! Trebuie să-ți spun ceva *important*.

– Ies imediat, iubito, i-am spus eu în speranța că va pleca (deși știam că șansele ca să fie așa erau minime, dacă nu chiar egale cu zero).

– Tati, a spus iar Samantha, este *foarte* important.

Am scos un oftat prelung și, cu un prosop înfășurat în jurul taliei, cu cremă de ras pe jumătate din față și ușor enervat, am deschis ușa.

– Da, iubito, ce s-a întâmplat? am întrebat-o iritat.

M-am uitat în jos și am văzut-o pe Samantha stând acolo, în fața mea, complet goală, cu un zâmbet uriaș pe față. S-a uitat în sus la mine, a făcut o piruetă și, cu brațele deschise, a spus:

– Tati, uite ce drăguță sunt!

Apoi, foarte încântată de ea însăși, m-a îmbrățișat și a fugit.

Nu mi-a scăpat ironia situației. Deși nu știam dacă să râd sau să plâng, faptul că relația Samanthei cu propriul trup și cu propriul aspect fizic era complet diferită și mult mai încrezătoare decât a mea m-a afectat profund.

Din păcate, de multe ori în viață m-am luptat din greu cu autocritica exagerată cu privire la aspectul meu fizic. Parte din cea mai profundă durere și din dezgustul față de mine, pe care le-am simțit de-a lungul vieții, are legătură cu faptul că mă consideram urât și nu destul de bine făcut fizic. Sunt convins că există o serie de factori externi care au contribuit, într-o oarecare măsură, la această atitudine: am crescut cu niște părinți care nu erau mulțumiți de aspectul lor fizic și vorbeau mereu despre asta; preocuparea exagerată pentru forma, mărimea și funcționarea trupului meu fizic, fiind atlet de performanță aproape 18 ani din primii mei 25 de existență pe această planetă; impactul mijloacelor de comunicare în masă și al culturii noastre, care par să aibă o obsesie nepotolită pentru aspectul exterior, frumusețe și perfecțiunea trupului. Însă pentru mine

(ca și pentru cei mai mulți dintre cei care se luptă cu asta), toate aceste probleme își aveau originea în sentimentul profund de a fi fundamental imperfect, deficitar.

De-a lungul anilor, câteva lucruri au condus la sporirea complexității și confuziei generate de această problemă. În primul rând, faptul că am avut mai ales reacții pozitive la aspectul meu fizic. Niciodată nu am fost cu adevărat supraponderal. Nimic nu e „în neregulă" cu mine din punct de vedere fizic, dar totuși mă simt neatrăgător. Ceea ce conduce la încă o sporire a confuziei: sunt bărbat. Problemele legate de aspectul fizic sunt, în general, așa cum citim de multe ori, „o chestie tipic feminească". Și totuși asta a fost o problemă majoră în viața *mea*. Uneori nu știu ce este mai rău: faptul că nu-mi place de trupul meu și de aspectul meu fizic sau faptul că mi-e rușine că nu-mi place de trupul meu și de aspectul meu fizic, Și într-un caz, și în celălalt, ceea ce am simțit a fost rușine, vină, tristețe, furie și conflict interior. Și știu că nu sunt singurul care simte așa. Acest lucru nu afectează doar adolescenții, celebritățile sau femeile, ci este ceva cu care se luptă oameni de toate vârstele și rasele, oameni cu tot felul de trupuri, din toate mediile și cu tot felul de profesii.

Cei mai mulți oameni dintre cei pe care îi cunosc au ceva de zis împotriva trupurilor lor și a felului în care arată – fie că recunosc, fie că nu. Nu e nimic rău în faptul că vrem să arătăm bine, să ne purtăm de grijă și să fim în formă. Companiile de publicitate cheltuiesc miliarde de dolari în fiecare an ca să ne spună că nu arătăm suficient de bine și că avem nevoie de îmbunătățiri. Noi, la rândul nostru, cheltuim, cu toții la un loc, miliarde de dolari din banii noștri pe diverse produse care ar trebui să încetinească procesul de îmbătrânire, să ajute la creșterea părului, să ne estompeze ridurile, să ne albească dinții, să ne ajute să slăbim, să ne ajute să ne simțim bine, să arătăm bine și multe altele. Concluzia este că abordarea asta generează o

dinamică nesănătoasă, bazată pe teamă și deficiență. Ajungem să credem cu tărie că trebuie să facem orice ne stă în putință pentru a ne menține, a lupta împotriva procesului natural de îmbătrânire și a rămâne tineri, în formă și frumoși atât cât este omenește posibil. Şi asta poate deveni epuizant și înfricoșător.

În ultimii câțiva ani am început să fiu mai realist față de propriile lupte duse cu aspectul fizic și cu sentimentele profunde legate de trupul meu. Grație unui sprijin extraordinar, lucrului cu mine însumi și vindecării, am reușit să fac progrese importante în această direcție – deși există încă suișuri și coborâșuri și mai sunt încă multe de făcut. Am simțit că am realizat un progres major în 2012, când am decis că sunt în sfârșit pregătit, după ezitări de câțiva ani buni, să-mi actualizez fotografiile și filmele de pe *website*. Ultima mea ședință foto, care avusese loc în 2008, fusese atât de tulburătoare și traumatizantă, încât nu m-a mai interesat vreodată să repet experiența. Însă în 2012, fotografiile și filmele postate pe *website*-ul meu erau deja foarte vechi; și asta era o problemă.

Părul a început să mi se rărească înainte să împlinesc 30 de ani. Pentru cineva ca mine, exagerat de autocritic cu privire la aspectul său fizic, acesta a fost un eveniment groaznic și dureros. Pe lângă problemele personale legate de înfățișare, în familia mea căderea părului a reprezentat o problemă serioasă, tatăl meu pierzându-și părul destul de tânăr, ceea ce i-a produs multă durere și suferință. Așa că atât în familia mea, cât și în cultura noastră, pierderea părului la bărbați este considerată un lucru foarte rău. Deși este ceva cât se poate de obișnuit, pierderea podoabei capilare este un lucru pe care oamenii (în special bărbații care nu au această problemă) îl comentează deseori și de care își bat joc. Pierderea părului nu este ceva ce poate fi ascuns sau mascat, ci este ceva de care oricine își dă seama. Pe la 30 și ceva de ani, căderea părului devenise la mine destul

de evidentă și se transformase într-o sursă de profundă durere, rușine și jenă. Motivul pentru care nu făcusem poze noi era, în mare parte, legat de păr și de faptul că nu reușeam să accept că mi se rărea. Deși de pe la mijlocul anului 2011 îmi rădeam tot timpul capul, realizarea unei noi ședințe foto și a unor filme actuale mă făcea să mă simt atât de vulnerabil și de speriat, încât nu știam dacă puteam face față situației.

M-am adresat unora dintre persoanele cele mai apropiate, ca să le cer sprijinul, și am găsit și niște profesioniști excelenți care să se ocupe de ședințele foto și de filmări. Deși eram cumplit de speriat, am programat o ședință foto și mi-am planificat să mă uit pe o serie de filmări de la mai multe prelegeri pe care le ținusem recent. Ceea ce era greu pentru mine nu era ședința foto propriu-zisă și filmarea prelegerilor, ci vizionarea lor ulterioară. Atât în cadrul ședinței foto, cât și în timpul prelegerilor care știam că sunt filmate mi-am îndreptat atenția spre cum voiam să mă simt, nu cum voiam să arăt. De asemenea, am făcut tot posibilul să fiu bun și iubitor cu mine însumi, deși mă simțeam neîncrezător.

Le-am rugat pe Michelle și pe Melanie, care lucrează cu mine, să se uite la fotografii înainte să mă uit eu – ca să poată să mi le trimită pe cele pe care le considerau ele mai bune (și, speram eu, să le arunce pe cele proaste). Asta a ajutat mult și am fost chiar plăcut surprins să văd cât de bine ieșiseră pozele. Însă cu filmele a fost mai greu, pentru că trebuia să mă urmăresc vorbind ore în șir pentru a putea alege pasajele pentru filmul de prezentare și pentru diversele pagini de pe *website*. Inițial, micul meu Gremlin s-a distrat din plin pe seama mea. Dar după ce am vorbit despre asta cu Eleanor, psihoterapeuta mea, ea mi-a sugerat să mă concentrez asupra a ceea ce voiam să simt atunci când vizionam filmele; asta m-a făcut să-mi schimb perspectiva, iar procesul de vizionare/editare a fost ceva mai ușor.

Deși nu mă omoram prea tare după o astfel de activitate, procesul în sine s-a dovedit în cele din urmă mult mai puțin dureros decât mă așteptam, iar rezultatul net a fost că am reușit, în toamna aceea, să lansez un nou *website,* cu fotografii și filme actualizate despre mine și despre activitatea mea – ceea ce pentru mine a reprezentat o realizare uriașă pe mai multe planuri.

Când mă gândesc la viitoarele ședințe foto și filmări, încă simt o ușoară teamă și oarece neliniște. Însă aceste sentimente sunt mult mai puțin intense datorită nu numai experienței anterioare, ci și angajamentului meu personal de a mă împăca cu propriul trup și aspect fizic. Când privesc lucrurile din această perspectivă plină de armonie, ele sunt mult mai diferite și mai plăcute decât atunci când mă situez pe poziții critice și de judecată (adică în lumea micului meu Gremlin).

Ce-ar fi dacă am deveni prietenii propriului trup și nu l-am mai trata ca pe un dușman pe care încercăm să-l învingem, să-l cucerim sau măcar să-l ținem la distanță? Ce-ar fi dacă ne-am aminti ce atitudine tolerantă și sărbătorească aveam față de trupul nostru atunci când eram copii? Cheia unei astfel de atitudini nu este să slăbim, să găsim programul cel mai bun pentru a ne lucra mușchii, să cumpărăm cele mai bune produse sau haine. Ci trebuie doar să ne împăcăm cu trupul nostru și, la un nivel mai profund, să ne împăcăm cu noi înșine.

Este esențial să ne iertăm pe noi și să ne iertăm trupul. În foarte multe cazuri, de-a lungul anilor, i-am făcut corpului nostru lucruri dăunătoare și am spus și am gândit despre el în termeni negativi. Dând dovadă de remușcare și profundă înțelegere, putem începe prin a ne ierta pentru felul în care ne-am purtat cu noi în trecut. În același timp, putem exersa iertarea față de corpul nostru, pentru vina de a nu fi „perfect" – niciun corp nu este și nu va fi vreodată perfect.

Capitolul 16

Ai încredere în instinctul tău

În urmă cu câțiva ani am fost invitat să vorbesc la un eveniment al unei companii de asigurări. Întâlnirea era, de fapt, sesiunea anuală de stabilire a obiectivelor, ținută de președintele uneia dintre cele patru mari divizii ale organizației. Deși în sală nu se aflau decât vreo sută de persoane (membrii eșaloanelor superioare ale conducerii diviziei respective), acesta era unul dintre cele mai importante evenimente, la cel mai înalt nivel, la care vorbisem până în momentul acela. În plus, era prima dată când eram angajat de acest client. Este inutil să subliniez că pentru mine era o ocazie excepțională și voiam ca totul să iasă foarte bine.

Vicepreședintele pe probleme de resurse umane, Christopher, care mă invitase să țin o prelegere la acest eveniment, voia să vorbesc despre cartea mea *Focus on the Good Stuff*, în special despre modul în care aprecierea influențează moralul, angajamentul și productivitatea angajaților. Mi-a spus foarte clar că Bob, președintele organizației și șeful lui, nu era deloc un tip al „sentimentalismelor", așa că era foarte important ca prezentarea mea să fie foarte exactă, incluzând o mulțime de date, informații și referiri la rezultate ale cercetării, care să demonstreze importanța aprecierii acordate angajaților.

Înainte de eveniment am vorbit cu Bob la telefon. Modul în care îl descrisese Christopher părea foarte corect: era un tip pragmatic, un om al deciziilor. Convorbirea telefonică a decurs bine și eram fericit că aveam ocazia să vorbesc în cadrul acestei sesiuni importante, deși încă mă simțeam un pic neliniștit la gândul prelegerii pe care urma să o țin.

Eram programat să vorbesc timp de o oră, la sfârșitul ședinței, dar am cerut permisiunea să vin cu câteva ore mai devreme ca să pot sta în sală pentru a avea o idee despre audiență și ca să pot face cunoștință cu unii dintre participanți, înainte de a vorbi. Stând în fundul sălii, îl ascultam pe Bob vorbindu-le celor din echipa sa de conducere despre anul precedent, care fusese un an greu din punct de vedere al rezultatelor, și despre anul care începea, pe care îl considera, cu precauție, un an mai bun. În sală era o atmosferă tensionată, stresantă și se simțea multă oboseală. Oamenii aceia trecuseră prin multe; erau epuizați și îngrijorați, gândindu-se la cum să facă lucrurile să meargă mai bine.

Instinctul îmi spunea: *Oamenii ăștia au nevoie de o porție serioasă de plâns.* Dar cum îmi venea în minte acest gând, altul își făcea apariția imediat, probabil de la micul meu Gremlin: *Mai taci din gură! Fără lacrimi astăzi, Robbins, fără sentimentalisme! Nu uita ce ți s-a spus. Ține-te de scenariu, fă o treabă bună, nu rata ocazia. Pentru tine, asta ar putea fi o oportunitate excepțională.* În următoarele câteva ore, în timp ce stăteam în fundul sălii pregătindu-mi prezentarea, în mintea mea a continuat cearta dintre intuiție și micul critic interior. Vă dați seama cât de stresat și derutat mă simțeam.

Când, în cele din urmă, m-am ridicat să-mi țin prelegerea, am început să vorbesc despre importanța aprecierii, demonstrând justificarea acesteia, citând rezultatele unor cercetări importate în domenii precum psihologia pozitivă și conducerea bazată pe identificarea punctelor forte în ceea ce privește im-

plicarea angajaților și maximizarea rezultatelor – lucruri foarte importante, toate. Însă, deși înțelegeam importanța celor spuse și vedeam că vorbele mele aveau ecou în rândul audienței, instinctul meu continua să-mi spună că trebuia să am o abordare mai personală.

Unul dintre principalele mele obiective, oricând și oriunde aș vorbi, este să ajung la inimile oamenilor și să am cu ei o discuție sinceră nu numai despre subiectul întâlnirii respective, ci și despre ceea ce se petrece în prezent și despre lucrurile cu care ne confruntăm toți, ca ființe umane: despre bucuria și durerea de a fi în viață. Deși eram ușor îngrijorat, am decis să-mi ascult intuiția. I-am pus să se împartă în perechi și să facă un exercițiu în cadrul căruia trebuia să-și vorbească despre tensiunile prin care treceau, dar și despre lucrurile pentru care sau despre persoanele cărora le erau recunoscători – chiar și în vremurile acelea nesigure prin care treceau. Conversația a trecut de la date, informații și importanța aprecierii în afaceri la relevanța și importanța aprecierii în viață. Când mi-am încheiat prelegerea cu o povestire finală personală, sala se umpluse de emoție – unii dintre participanți plângeau.

Dar Bob nu părea mulțumit. Când s-a ridicat să adreseze grupului câteva concluzii pentru a încheia ședința, avea o figură mâhnită. Deși știam că prelegerea a fost bună și eram sigur că ajunsese la inimile celor prezenți, stăteam ca pe ace așteptând să văd ce avea să spună Bob. A început să povestească despre unul dintre mentorii săi, care îl ajutase să treacă prin momente grele, în special prin ultimul an care reprezentase o perioadă foarte dificilă atât pentru el, ca șef, cât și pentru ei toți, ca organizație. Când a ajuns la finalul povestirii a făcut o pauză, a ezitat și s-a sufocat de emoție. După reacția grupului, mi-am dat seama că pentru el asta era ceva cu totul neobișnuit și că spunea multe.

La sfârșitul întâlnirii, Christopher s-a repezit la mine, m-a înșfăcat de braț și m-a scos afară din sală, pe hol. M-a privit drept în ochi și mi-a spus: „Patru ani! De patru ani așteptăm să se poarte așa ca șef... și astăzi, în sfârșit, a făcut-o. Mulțumesc."

Deși riscam și îmi era teamă, am ales să-mi ascult instinctul. Și asta a dat roade nu numai pentru mine, ci și pentru Bob și întregul grup. Bob mi-a mulțumit scurt în ziua aceea, iar după întâlnire mi-a trimis un e-mail emoționant. În mesaj îmi spunea cât de importante fuseseră pentru el, personal, și pentru întreaga sa echipă de conducere mesajul, întâlnirea și întregul moment petrecut atunci împreună. Continui să lucrez cu organizația aceea și, ori de câte ori mă văd cu Bob, el mă numește, cu afecțiune, „tipul care m-a făcut să plâng".

Pentru cei mai mulți dintre noi, inclusiv pentru mine, uneori este greu să avem încredere în propriul instinct. Avem tendința de a ne pune la îndoială sau de a ne critica, de a nu ne asculta intuiția, de a pune mai mult preț pe părerile altora decât pe ale noastre sau de a ne agăța de amintiri negative din trecut, atunci când am făcut greșeli sau am luat decizii „proaste". Asemenea lucruri ne fac să ne fie greu să avem încredere în noi, creând astfel probleme în relațiile noastre cu ceilalți, cu munca și cu viața noastră și, în special, în relațiile cu noi înșine.

De câte ori nu vi s-a întâmplat să intuiți ceva în legătură cu un lucru – în bine sau în rău –, să nu acționați conform intuiției, pentru ca apoi să regretați că n-ați făcut-o? Așa ceva se întâmplă mereu, la scară mai mare sau mai mică. Descoperim o oportunitate și vrem să profităm de ea, dar ezităm, renunțăm sau ne convingem să n-o facem – pentru ca apoi, după ce deja e prea târziu, să ne dorim să ne fi asumat riscul. Sau se întâmplă să avem un presentiment negativ cu privire la o persoană, o situație sau un proiect, dar nu spunem nimic din teama de a nu supăra sau răni pe cineva, iar apoi, pe măsură ce lucrurile

evoluează, situația se dovedește grea sau dăunătoare atât pentru noi, cât și pentru cei din jur. Și în acest caz, privind în urmă, ne dăm seama că nu este nimic surprinzător; pur și simplu nu am avut suficientă încredere în instinctul nostru pentru a vorbi sau a face ceva mai devreme. Deși această lipsă de încredere în noi înșine este ceva obișnuit și nu vrem să ne judecăm prea aspru pentru o astfel de atitudine, este foarte important să-i acordăm atenție, deoarece de multe ori ea poate avea o influență semnificativă, deseori negativă, asupra vieții noastre.

Să ai încredere în propriul instinct înseamnă să alegi să-ți asculți intuiția, să-ți asumi riscuri și să renunți să mai faci întotdeauna lucrurile „așa cum trebuie". Atunci când avem încredere în instinct, ne dăm voie să ne lăsăm conduși de înțelepciunea interioară. Profesorul meu de filosofie din clasa a X-a, domnul Young, ne spunea mereu atunci când ne dădea câte o lucrare: „Cu cât vă gândiți *mai mult*, cu atât riscați să dați un răspuns *greșit*." Ne aducea mereu aminte că trebuie să avem încredere în instinctul nostru și să dăm primul răspuns care ne vine în minte, pentru că de obicei acela este cel corect. De cele mai multe ori, suntem mult mai conștienți, mai înțelepți și mai conectați la o cunoaștere profundă, decât vrem să recunoaștem. Pe măsură ce exersăm încrederea în noi înșine la acest nivel, viața și toate cele important pentru noi devin mai ușoare, mai împlinite și mult mai plăcute.

Capitolul 17

Ţine minte: nu împrejurările contează, ci ceea ce eşti tu cu adevărat

În urmă cu câțiva ani, le-am dus pe Samantha și pe Rosie la Disneyland. Michelle și cu mine nu mai fuseserăm acolo de mult, iar întoarcerea la Disneyland a reprezentat pentru noi o experiență minunată, amintindu-ne, fiecăruia în parte, de propria copilărie și de nenumăratele momente extraordinare petrecute acolo. Fetele au fost încântate și ne-am distrat toți de minune – pentru noi a fost formidabil să trăim momentele acelea magice prin ochii fetelor.

Dar am fost șocat de discuțiile pe care le-am auzit (cele mai multe între adulți) în timpul vizitei la Disneyland. Existau trei subiecte importante de conversație. În primul rând, oamenii vorbeau despre cât era de cald. Eram în august, iar în această perioadă a anului temperatura crește destul de mult în Anaheim, California. În al doilea rând, oamenii vorbeau despre cât de lungi erau cozile. Evident că în timpul verii aglomerația este destul de mare la Disneyland. În al treilea rând, oamenii vorbeau despre cât de scump era totul. E adevărat, nimic nu e ieftin la Disneyland.

Și ăsta se numește „cel mai fericit loc de pe Pământ"!

Deși niciuna dintre aceste nemulțumiri nu mi se părea complet ridicolă, te-ai fi așteptat totuși ca oamenii să se simtă fericiți într-un loc „distractiv" și „captivant" cum este Disneyland. Dar mi-am dat repede seama că nu era chiar așa, iar în minte mi-a venit unul dintre citatele mele favorite din Ben Franklin: „Bucuria nu se află în lumea din jur, ea se află în noi."

Înțelepciunea din vorbele lui Franklin pare simplă la prima vedere, dar ea este destul de profundă și reprezintă o schimbare paradigmatică radicală față de modul în care tindem să ne raportăm la circumstanțele din viața noastră. Am fost învățați să ne simțim victime ale lucrurilor care ni se întâmplă. O astfel de atitudine este încurajată deseori de cultura noastră, de oamenii din jur și de propriile gânduri.

Circumstanțele din viață, în special atunci când acestea par traumatice sau extreme, au, bineînțeles, un efect asupra noastră. Dar cedăm de mult prea multe ori – comportându-ne ca și cum este inevitabil să ne simțim într-un anume fel, în funcție de anumite circumstanțe și situații (cum ar fi economia, sănătatea, condițiile meteo, mediul familial și altele). Însă experiența noastră de viață din orice moment este mai degrabă reflexia a ceea ce se întâmplă în interiorul nostru; nu este doar o reacție la ceea ce se întâmplă împrejur.

Randy Pausch reprezintă un exemplu emoționant și grăitor în acest sens. Randy a fost profesor la Universitatea Carnegie Mellon din Pittsburgh, Pennsylvania. În septembrie 2007, acesta a ținut o prelegere intitulată „Cum să-ți îndeplinești visurile copilăriei". Evenimentul făcea parte dintr-o tradiție care există la Carnegie Mellon, numită „Ultima prelegere". Ideea era următoarea: ce ai spune, în calitate de profesor, dacă ar trebui să ții o ultimă prelegere în fața studenților, înainte de a muri? Adevărul evitat de toată lumea, dar despre care Randy vorbea

în prelegerea sa, era că, pentru el, situația nu era deloc ipotetică, deoarece el chiar era pe moarte, din cauza unui cancer pancreatic, și i se spusese că nu mai avea de trăit decât câteva luni.

Randy, tatăl de 46 de ani a trei copii mici, și-a ținut prelegerea sincer, pasionant și emoționant în fața a aproximativ 400 de persoane la Carnegie Mellon. Având în vedere circumstanțele și motivația profundă a prelegerii, aceasta a avut un impact puternic asupra tuturor celor prezenți în sală. Deoarece unii nu putuseră să participe, prelegerea a fost înregistrată și postată *online* în regim intern, în cadrul universității. Apoi cineva a postat-o pe YouTube și a devenit virală. Filmul a fost vizionat de zece milioane de persoane în primele săptămâni, iar apoi Randy a fost invitatul emisiunii *The Oprah Winfrey Show*, pentru a relua parte din prelegere; acolo am auzit prima dată despre el. Apoi a scris o carte, un succes de librărie, intitulată *The Last Lecture* (*Ultima prelegere*), Randy devenind astfel model inspirator pentru milioane de oameni din toată lumea, înainte de a pierde bătălia cu cancerul, în iulie 2008.

Asemeni multor altora, am fost și eu profund mișcat de Randy, de povestea lui, de prelegerea lui, de cartea lui și de înțelepciunea lui simplă, dar profundă. Cel mai impresionant era modul în care aborda el viața, în ciuda circumstanțelor potrivnice. La un moment dat, Randy spunea în prelegerea sa: „Este important să ne distrăm; eu sunt pe moarte și totuși *aleg* să mă distrez."

Randy avea motive reale să-și plângă de milă, să fie mânios și nefericit și să se simtă victima circumstanțelor din viața sa. Cu toate acestea, a ales să se raporteze la viața și la moartea sa într-un mod cu totul diferit și impresionant.

Cei mai mulți dintre noi am trecut în viață prin momente în care aparent totul mergea foarte bine sau în care am realizat sau am trăit reușite excepționale în plan extern, dar ne-am

simțit dezamăgiți și triști pe dinăuntru, pentru că, în adâncul nostru, nu eram mulțumiți. Pe de altă parte, mulți dintre noi am trăit momente de bucurie nemărginită, care nu aveau nicio legătură cu nimic „vrednic" de asemenea sentimente în plan extern. Fetele mele m-au învățat lucrul ăsta pe vremea când învățau, fiecare la rândul ei, să meargă și să vorbească. Uitați-vă la copiii mici; este uimitor câtă bucurie le pot aduce lucrurile simple – ca de exemplu hârtia de împachetat sau cutia în care primesc un cadou la o vârstă la care sunt prea mici ca să știe ce e acela un cadou sau o sărbătoare.

Deși știm toate lucrurile astea, continuăm să rămânem prizonierii ideii fascinante și complet eronate, conform căreia, pentru a fi fericiți, trebuie să scăpăm de unele probleme, să îmbunătățim unele circumstanțe, să realizăm succese mai mari sau să schimbăm unele situații din viață.

Byron Katie*, scriitoare și profesoară, spunea: „Definiția nebuniei este să crezi că ai nevoie de ceva ce nu ai. Simplul fapt că exiști acum, când nu ai lucrul de care crezi că ai nevoie, este o dovadă a faptului că nu ai nevoie de el."

Ce-ar fi dacă ne-am trăi viața mult mai profund conștienți de faptul că ne creăm experiențele de viață în fiecare moment? Imaginați-vă cum ar fi viața, cariera și relațiile noastre, dacă, pentru experiențele trăite, am înceta să mai dăm vina pe ceilalți sau pe împrejurări. Am reuși să eliberăm energie pozitivă din plin și să ne recăpătăm mare parte din puterea personală.

Asta înseamnă să ne asumăm în totalitate experiența propriei vieți. Nu înseamnă că putem avea totul sub control, ci că ne luăm angajamentul să trăim viața așa cum ne-o construim, nu după un tipar anume. Probabil că o să uităm, uneori o să

* Autoare publicată de Editura For You. Este vorba despre cărțile *Cine ai fi tu, fără povestea ta?* și *Pune-ți gândirea sub semnul întrebării și schimbă lumea.* (n.ed)

dăm greș și din când în când (sau deseori) o să ne lăsăm din nou pradă victimizării – am fost învățați să trăim cu „conștiința victimei", deși asta nu ne aduce ceea ce ne dorim. Dacă suntem suficient de conștienți, dornici și curajoși să trăim ca arhitecți ai propriei vieți, atunci putem într-adevăr transforma experiențele vieții noastre în orice moment. Şi atunci n-o să ne mai deranjeze căldura, cozile nesfârșite și prețurile ridicate de la Disneyland (sau de oriunde altundeva am fi) și, în schimb, o să putea să ne bucurăm cu adevărat de magia momentului. Oricum, ca să simțim, ca să trăim bucuria, nu împrejurările contează, şi nici întâmplările pe care le traversăm, ci ceea ce suntem noi cu adevărat și ceea ce se petrece în interiorul nostru.

Capitolul 18

Preţuieşte oamenii

Cam cu zece ani în urmă, am primit un e-mail prin care eram anunţat de apariţia unui nou volum din seria *Supă de pui pentru suflet**, intitulat *Chicken Soup for the Single Parent's Soul* (*Supă de pui pentru sufletul unui părinte singur*), şi că se căutau propuneri de texte. Aşa cum probabil ştiţi, această serie de cărţi apare de mai mulţi ani şi există sute de titluri *Supă de pui* diferite, cărţile incluzând povestiri inspiraţionale scrise de diverşi oameni şi axate pe tematici specifice.

Sunt un mare fan al acestor cărţi şi m-am hotărât ca, pentru următoarea carte care avea să apară, să scriu o povestire intitulată *Mama m-a învăţat să joc baseball*. Cum părinţii mei se despărţiseră când eu nu aveam decât trei ani, iar tata era mai mult absent din viaţa mea, cea care m-a învăţat cum să arunc şi să prind mingea a fost mama, care fusese profesoară de educaţie fizică. A fost la toate meciurile mele de Tball, la meciurile din Liga mică, din liga pentru tineret, la majoritatea meciurilor pe care le-am jucat în liceu şi chiar la multe dintre meciurile jucate la facultate, când eram la Stanford. Când am fost selecţionat şi

* Serie de cărţi ale companiei cu acelaşi nume, multe dintre ele publicate şi în limba română. (n.tr.)

am început să joc baseball profesionist, mama venea cu avionul să mă vadă acolo unde jucam în ligile inferioare.

Povestirea pe care am scris-o era un omagiu adus mamei mele – pentru tot ceea ce făcuse și sacrificase pentru mine, pentru întreaga ei contribuție la cariera mea de jucător de baseball. Nu eram sigur de valoarea povestirii și a modului în care era scrisă, pentru că la vremea aceea nu prea scriam. Era înainte ca eu să fi publicat vreo carte și chiar înainte de a începe să scriu articole sau postări pe blog. Deși eram cuprins de teamă, i-am arătat povestirea lui Michelle, căreia chiar i-a plăcut.

Mi-am făcut curaj și am trimis povestirea, dar mamei nu i-am spus nimic, pentru că nu eram deloc sigur pe mine. Au trecut câteva luni fără să am vreun răspuns de la cei de la *Supă de pui*, așa că am presupus că povestirea mea nu fusese selectată. Mi-am imaginat că primiseră nenumărate propuneri și că a mea nu întrunise condițiile necesare pentru publicare. Nu la mult timp după ce mă resemnasem la ideea că povestirea mea nu avea să fie publicată, am primit un e-mail în care scria: „Felicitări, am dori să includem povestirea dumneavoastră în carte." Eram de-a dreptul încântat!

Am anunțat-o imediat și pe Michelle, care a fost și ea la fel de emoționată ca și mine. Apoi i-am spus:

– Trebuie s-o sun pe mama, să-i spun și ei.

Michelle m-a sfătuit:

– N-o suna.

– Cum adică, n-o suna? am întrebat-o.

Michelle mi-a răspuns:

– Ce-ar fi să aștepți până apare cartea? I-ai face o surpriză.

– Extraordinară idee, i-am răspuns.

Ne-am hotărât că nu numai că nu aveam să-i spunem nimic mamei, dar nu aveam să spunem nimic nimănui, ca să ne asigurăm că totul va rămâne secret. I-am trimis un e-mail celei

care mă contactase din partea editurii, ca să aflu când avea să apară cartea. Răspunsul a fost: *14 luni*. Oricât de entuziasmați am fi fost cu privire la povestire, la carte și la păstrarea secretului, 14 luni ni s-a părut un timp *foarte lung*. Nu eram deloc siguri că puteam să ținem secretul atât timp, dar, surprinzător, am reușit. Un an și ceva mai târziu, cartea a apărut, dar nimeni dintre apropiații mei, cu atât mai puțin mama, nu avea nici cea mai vagă idee că în ea se afla povestirea mea despre mama.

Cartea a apărut în februarie, în apropierea zilei mele de naștere, și am primit un exemplar semnal. Luam cina la noi acasă, cu ocazia aniversării mele. Nu eram decât câțiva – mama, sora mea, cumnatul meu și nepoata mea, Michelle și cu mine. După cină ne-am mutat în sufragerie, să deschid cadourile pe care le primisem. După ce ne-am așezat, m-am întors spre mama și i-am spus:

– Mamă, înainte de a-mi deschide cadourile, vreau să-ți fac eu ție un cadou.

Și i-am întins un exemplar din carte, frumos împachetat. S-a uitat la mine și apoi la cadou, cu un aer surprins. Apoi a spus:

– Dragul meu, e foarte drăguț din partea ta, dar e ziua ta. O să-l deschid mai târziu.

Și a pus cadoul deoparte. Nu mă așteptam la un astfel de răspuns, iar reacția ei îmi încurca planurile. Am luat cartea, i-am dat-o înapoi și i-am spus:

– Mamă, știu că e ziua mea, dar te rog, fă-mi pe plac, deschide cadoul.

Îmi puteam da seama că se simțea oarecum stânjenită, dar mi-a făcut pe plac și a deschis cadoul. Când a văzut despre ce era vorba, a spus:

– Mulțumesc! Ce drăguț că au scos un volum și pentru părinții singuri. O să mă uit pe ea când ajung acasă.

Apoi a pus din nou cartea deoparte și s-a uitat la mine de parcă ar fi zis: *Acum putem să trecem la cadourile* tale, *nu-i așa*?

Am luat din nou cartea și i-am dat-o, spunându-i:

– Mamă, uite ce e, am citit cartea și în ea există o povestire care îmi amintește foarte mult de tine. De fapt, am pus un semn de carte la pagina la care începe povestirea, pagina 294. Vrei să-mi faci plăcerea să ne citești povestirea cu voce tare?

Mama era deja foarte stânjenită, încurcată și enervată pe mine. Fără prea multă tragere de inimă, a apucat cartea, a deschis-o și a început să citească povestirea, fără să aibă nici cea mai mică idee despre ce era vorba în ea sau de ce îi cerusem s-o citească. Povestirea începea așa: „În data de 1 iunie 1995, stăteam pe movila aruncătorului de pe stadionul Rosenblatt din Omaha, Nebraska, pe cale de a arunca pentru prima dată în cadrul College World Series*." După citirea acestei prime fraze, mama a ridicat privirea din carte, a zâmbit și a spus: „Tipul ăsta a aruncat în cadrul College World Series", fără să înțeleagă despre ce era vorba.

A început apoi să citească în continuare, dar s-a oprit. S-a uitat la mine, apoi înapoi în carte și iar la mine – îți dădeai seama că mintea ei lucra intens. Apoi, brusc, a făcut ochii mari și ne-am dat seama că înțelesese, în sfârșit: povestirea era despre *ea* și era scrisă de mine.

A scăpat cartea din mână și a început să plângă. M-am aplecat să iau cartea de pe podea. Deja plângeam și eu. I-am dat cartea înapoi și i-am spus:

– Mamă, dacă nu te superi, vrei, te rog, să citești și restul povestirii?

Și a citit-o. Mama ne-a citit toată povestirea cu voce tare. A durat ceva timp și a fost un moment emoționant pen-

* College World Series – turneu anual de baseball, care are loc în Omaha, Nebraska, începând din 1947, cu participarea celor mai bune echipe universitare din Statele Unite. (n.tr.)

tru amândoi. Pentru mine, publicarea acestei povestiri era un lucru important atât în plan personal, cât și profesional. Eram mândru de ea; simțeam că este o realizare importantă, în special în acel moment al vieții mele. Dar cel mai important era, de departe, faptul că putusem să i-o ofer mamei mele și să-i arăt astfel recunoștința mea. Atunci când ne facem timp și curaj să le arătăm celor din jurul nostru cât de mult îi prețuim, aceasta reprezintă un dar nu doar pentru ei, ci și pentru noi. Exprimarea prețuirii față de alții – fie că o facem în stil mare, fie prin gesturi mici, cotidiene – este extrem de puternică.

Atunci când apreciezi pe cineva nu înseamnă că acea persoană este perfectă (nimeni nu e perfect) sau că relația noastră cu acea persoană este în totală armonie sau lipsită de conflicte și probleme. Relația mea cu mama a fost plină de încercări, de când mă știu. Însă faptul că am putut să-i arăt mamei mele recunoștința și prețuirea mea în acest mod a însemnat foarte mult atât pentru mine, cât și pentru ea. Iar acum, când mama nu mai este, acest lucru este cu atât mai important în viața mea și în relația dintre noi. Din nefericire, uneori așteptăm prea mult – până când e prea târziu – pentru a le arăta oamenilor cât de mult îi prețuim.

Trebuie să ne dorim să căutăm și să găsim lucruri pe care să le apreciem la alte persoane – ceea ce poate fi destul de greu uneori, în special în cazul anumitor persoane. Paradoxal, faptul de a-i aprecia pe ceilalți are mai puțin de-a face cu ceilalți și mai mult cu noi înșine. De fapt, noi nu vedem oamenii așa cum sunt *ei*, ci așa cum suntem *noi*.

Cu ceva ani în urmă, vorbeam cu unul dintre mentorii mei despre unele persoane din viața mea, care mă enervau teribil la vremea aceea. După ce m-am plâns timp de câteva minute de acești oameni și i-am povestit unele detalii ale conflictelor pe care le avusesem cu ei, mentorul meu m-a întrebat:

– Ascultă, Mike, cine s-a aflat tot timpul la locul crimei?

– Ce vrei să spui? am întrebat.

– Care este numitorul comun al tuturor relațiilor tale? a pus el punctul pe *i*.

– Aha, am spus. Cred că eu.

– Întocmai. Toate persoanele din viața ta sunt niște oglinzi. Atunci când tu te schimbi și schimbi modul în care te raportezi la ele, persoanele din jurul tău se schimbă, de fapt, în felul în care le percepi tu.

– Deci totul depinde de mine? am întrebat eu mai în glumă, mai în serios.

– Ei bine, nu în mod egoist, de satisfacere a nevoilor propriului orgoliu, așa cum ai putea crede. Dar, da: în adevăratul sens al cuvântului, totul depinde de tine.

Aprecierea (sau nu) a altor persoane nu este decât o prelungire și o expresie a aprecierii pe care o avem (sau nu) față de noi înșine. Atunci când ne prețuim cu adevărat, căpătăm viziunea și conștiența de a căuta, a găsi și a înțelege frumusețea intrinsecă și valoarea inerentă din ceilalți. Dacă vedem lucrurile astea, le și putem exprima. Atunci când avem curajul să ne exprimăm aprecierea cu sinceritate și cu generozitate, viața ni se va schimba în bine.

Cum bine spune Wayne Dyer*, „atunci când schimbi modul în care privești lucrurile, lucrurile pe care le privești se schimbă". Când ne extindem capacitatea de a-i aprecia pe ceilalți și a prețui viața, ceea ce facem, de fapt, este să ne extindem putința de a ne aprecia pe noi înșine, devenind astfel mai accesibili pentru iubirea, conectarea și împlinirea pe care ni le dorim.

* Wayne Dyer – psiholog, educator și scriitor american (1940-2015). A fost unul dintre cei mai cunoscuți autori și speakeri americani pe teme motivaționale. (n.tr.)

Capitolul 19

Atenţie la sindromul impostorului!

Ziua în care am păşit în campusul Universităţii Stanford ca student în anul întâi a fost una dintre cele mai emoţionante, dar, în acelaşi timp, şi una dintre cele mai umilitoare zile din viaţa mea. Stanford nu numai că este unul dintre cele mai bune colegii din ţară, dar are şi unul dintre cele mai bune programe de baseball. Pentru că îmi plăcuse dintotdeauna să joc baseball şi voiam să ajung la o şcoală bună, visasem de când mă ştiu să merg la Stanford. Numai că nu eram singurul care visa la asta. În liceele din toată ţara existau, practic, zeci de mii de jucători de baseball, care îşi doreau să aibă ocazia de a juca la Stanford. Din fericire, în liceu avusesem rezultate foarte bune şi pe teren, şi la cursuri, aşa că am fost selecţionat şi acceptat. Practic, am fost declarat intrat la Stanford încă din perioada de admitere iniţială, în luna noiembrie a ultimului meu an de liceu, aşa că, până în momentul în care am ajuns la universitate, am fost, timp de aproape zece luni, „tipul care se duce la Stanford".

Însă chiar în prima zi a perioadei de acomodare şi orientare pentru studenţii din anul întâi, am avut o revelaţie profundă: *Ca să vezi, toată lumea asta a intrat la Stanford, nu*

numai eu. Brusc, am încetat să mă mai simt atât de special, iar orgoliul meu de tânăr de 18 ani a primit o lovitură serioasă. Eram obișnuit să mă fac remarcat atât la cursuri, cât și în sport. Însă, după un foarte scurt timp petrecut la Stanford, mi-am dat seama că aici avea să fie mult mai greu să mă remarc. Ideea de a reuși nu numai că mă speria, dar, pe măsură ce îi cunoșteam mai bine pe unii dintre colegii mei de cursuri și de echipă, am început să mă întreb cum reușisem să fiu acceptat acolo. Au existat momente, în speçial în primul an, în care mă temeam că cineva o să-și dea seama că nu aveam ce să caut acolo și că, practic, o să mi se ceară să plec.

Nu am vorbit cu nimeni despre asta. Cei mai mulți dintre colegii mei de cămin și dintre tipii din echipa de baseball păreau foarte încrezători și în largul lor – se adaptaseră perfect. Eram convins că ceva era în neregulă cu mine și că nu eram la fel de talentat sau la fel de încrezător în propriile forțe ca ceilalți. Bineînțeles că nu era așa. Deși la vremea aceea nu eram conștient de asta, de fapt aproape toți cei de acolo, în special din cauza vârstei și a locului în care ne aflam, aveau cam aceleași îndoieli ca și mine. Dar făceau tot ce le stătea în puteri pentru a nu o arăta, așa cum făceam și eu.

Acest fenomen psihologic este cunoscut sub numele de „sindromul impostorului". Este un complex de inferioritate întâlnit foarte frecvent – nu numai în cazul studenților într-un loc precum Stanford, ci și în cazul celor mai mulți dintre noi, pe tot parcursul vieții, în diferite medii și situații. Descopăr asta la mulți dintre cei al căror antrenor spiritual sunt, la mulți dintre cei cu care lucrez sau cărora le vorbesc. În urmă cu câțiva ani, țineam un seminar de o zi unui grup de lideri din eșaloanele superioare de management, pe tema abilităților de comunicare și prezentare. Erau, cu toții, niște tipi deștepți, specialiști în domeniile lor. Dar, asemeni tuturor oamenilor, atunci când tre-

buia să facă o prezentare, erau cuprinși de teamă și le era greu să vorbească. Sindromul impostorului se manifestă foarte des atunci când e vorba de vorbitul în public. Cei mai mulți dintre noi știm că se întâmplă des ca oamenii să se emoționeze când trebuie să vorbească în fața unui auditoriu și fiecare dintre noi a trăit efectele negative ale panicii din impul unei prezentări. Cu toate acestea, de multe ori avem convingerea greșită că nu ar trebui să ne fie teamă, deoarece asta înseamnă că suntem slabi, incompetenți sau nepregătiți. Mai credem și că nouă ne este mult mai greu să vorbim, decât altora – această idee complet falsă apare din comparația pe care o facem între cum ne simțim noi în interior și cum se manifestă alți în exterior, alții care, de obicei, nu par la fel de agitați și de emoționați ca noi.

În cadrul seminarului i-am pus pe fiecare dintre participanți să facă o prezentare în fața colegilor lor. Toate prezentările au fost filmate, iar vorbitorii au primit reacții din partea celorlalți participanți și îndrumare din partea mea. Un astfel de demers reprezintă o ocazie rară și o experiență prețioasă, dar și cumplită, așa cum poate vă imaginați. Un tip pe nume James s-a ridicat și și-a făcut prezentarea, care, din punctul meu de vedere, a fost bună. Când a terminat, l-am întrebat ce părere are, cum s-a descurcat.

– Îngrozitor! a răspuns el.

– De ce spui asta? l-am întrebat eu.

– Ei bine, a răspuns James, în primul rând, nu am fost pregătit; am uitat o grămadă de lucruri pe care voiam să le menționez și de câteva ori mi-am pierdut șirul gândurilor.

– Serios? am răspuns eu. Mie nu mi s-a părut așa.

Apoi am întrebat grupul:

– Voi credeți că a fost nepregătit și că și-a pierdut șirul?

Toți cei 12 participanți din sală au răspuns în unanimitate „Nu!" Iar eu i-am spus, la rândul meu:

– James, cred că ești un pic prea dur cu tine însuți. Prezentarea ta a fost chiar foarte bună și ușor de urmărit. Și este foarte important să nu uiți că nimeni nu știe ce *aveai tu de gând* să spui, cei din sală știu doar ceea ce ai spus *de fapt*.

Apoi James a continuat:

– În al doilea rând, prezența camerei în spatele încăperii, a voastră în fața mea și faptul că știam că urma să-mi analizați prezentarea m-au făcut să-mi fie foarte greu să mă concentrez.

– Foarte interesant, James. Mie nu mi s-a părut că erai prea stresat, i-am spus eu. Cum te-ai simțit, pe o scară de la unu la zece, cu zece reprezentând cel mai înalt grad de stres? l-am întrebat eu.

– Cam de opt, a spus el.

– Cât de stresat vi s-a părut? i-am întrebat pe cei din grup.

Cei mai mulți au spus unu sau doi.

Experiența prin care a trecut James este destul de obișnuită, dar nu numai în cazul vorbitului în public, ci și în viață, în general. Avem tendința de a fi exagerat de critici cu noi înșine, de cele mai multe ori fără vreun motiv întemeiat, iar asta fie ne face să ne pierdem controlul, fie are un efect negativ asupra experienței respective – de obicei se întâmplă ambele.

Trec tot timpul, în viață, prin sindromul impostorului – în special ca tată, scriitor și speaker – atunci când lumea mă consideră „specialist", iar eu nu mă simt deloc așa (în unele cazuri mă simt de-a dreptul amator). Fetelor mele, care sunt foarte curioase, le place să pună o grămadă de întrebări, ceea ce este extraordinar – atunci când nu este enervant sau, chiar mai rău, umilitor pentru mine. De multe ori îmi pun întrebări la care nu le pot răspunde – pentru că nu știu răspunsul sau pentru că vreau să le protejez de ceva. Și chiar dacă uneori aș vrea să le spun: „De ce naiba mă întrebați așa ceva? De unde să știu?" fac tot posibilul să le dau răspunsuri cât pot de corect și de si-

gur pe mine și încerc să nu uit că sunt într-adevăr în stare să le fiu tată, chiar dacă nu sunt întotdeauna sigur de asta.

Este foarte important să nu uităm că toți ne simțim impostori în anumite momente și situații. Dar asta nu înseamnă că ceva nu e în ordine cu noi; așa suntem noi, oamenii. Iar dacă ne vom arăta compasiune atunci când ne simțim impostori, se pot întâmpla două lucruri minunate. Întâi, nu vom mai petrece atât de mult timp și nu vom mai consuma atât de multă energie încercând să ne ascundem nesiguranța sau s-o compensăm cu altceva – atitudine care ne va face viața mai plăcută și mai puțin stresantă. Apoi, să nu uităm că *știm totuși* câte ceva, că avem anumite abilități și chiar am putea avea calificarea necesară pentru poziția sau situația în care ne aflăm.

Capitolul 20

Dă-ți voie să plângi

Pe 14 ianuarie 2012 s-a întâmplat ceva extraordinar pe stadionul Candlestick Park din San Francisco. E vorba, evident, de finalul uluitor al finalei Ligii Naționale de Fotbal între echipa 49ers din San Francisco și echipa Saints din New Orleans, meci pe care cei de la 49ers l-au câștigat după un joc spectaculos, ceea ce ne-a făcut teribil de fericiți pe noi, suporterii din Regiunea Golfului San Francisco. Însă nu victoria monumentală de atunci a făcut ca acea zi să fie atât de extraordinară pentru mine.

Când Vernon Davis – un flancher de la 49ers, care a reușit să marcheze punctul cu care echipa lui a câștigat meciul – a ieșit alergând de pe teren, avea fața plină de lacrimi. A venit la linia de margine și a fost luat în brațe de antrenorul principal, Jim Harbaugh, într-o îmbrățișare puternică. Antrenorul Harbaugh l-a ținut o vreme strâns în brațe, vorbindu-i la ureche cu o expresie în care se citea clar aprecierea sinceră și prețuirea. A fost un moment frumos și emoționant, în care nu mai era vorba de fotbal sau de sport, în general, ci de o realizare plină de bravură, de emoție umană în stare pură și de dezvăluire vulnerabilă a propriilor sentimente. (Dacă nu ați reușit să vedeți acest moment în direct, vă recomand cu căldură să-l căutați pe Internet; este extrem de emoționant.)

Bineînțeles că mi-a plăcut la nebunie – nu numai pentru că sunt un mare iubitor de sport și pentru că îmi place atunci când câștigă echipele din orașul meu natal (în special după ani de zile în care nu mai câștigaseră nimic, ceea ce era și cazul celor de la 49ers, care nu câștigaseră nimic anul acela în meciurile pentru stabilirea câștigătoarei din play-off), ci și pentru că a scos în evidență ceva foarte important: puterea lacrimilor! Mi-a plăcut și pentru că nu vezi prea des un jucător de fotbal solid, puternic, precum Vernon Davis, pierzându-și controlul și plângând în brațele antrenorului său, în fața a 65.000 de suporteri din tribunele stadionului și a milioane de telespectatori. Dar el a făcut-o, iar momentul a fost extrem de mișcător și ne-a amintit ce înseamnă să fii om.

Unul dintre multele lucruri pe care le pot face lacrimile este să ne aducă aminte de umanitatea noastră, de vulnerabilitatea noastră și de legătura care există între noi, precum și între noi și lucruri mult mai importante decât situațiile specifice cu care ne confruntăm. Plângem din varii motive și pe baza unor sentimente diverse. Uneori vărsăm lacrimi de durere, de supărare, de furie, de frustrare sau mâhnire. Alteori, lacrimile apar din dragoste, din bucurie, inspirație, speranță sau compasiune. Indiferent de emoțiile care îl cauzează, plânsul ne face de cele mai multe ori să ne simțim mai bine și reprezintă una dintre cele mai autentice expresii ale emoției, pe care le trăim ca ființe umane.

Cu toate acestea, mulți dintre noi dăm dovadă de teamă, împotrivire și tendința de a judeca atunci când e vorba de lacrimi – atât ale noastre, cât și ale altora. Deși atitudinea variază în funcție de vârstă, educație, sex și mediul în care trăim, sunt uluit de faptul că plânsul este privit atât de des într-un mod negativ în cultura noastră, chiar și în prezent.

Ca bărbat, am fost învățat de foarte mic, asemeni celor mai mulți dintre bărbații pe care îi cunosc, că „băieții nu

plâng". Din această cauză, dar și ca urmare a altor factori, uneori mi-e greu să-mi găsesc lacrimile și să le las să se vadă. Însă îmi place să plâng, așa că, atunci când îmi dau lacrimile, le las să curgă, uneori cu patimă.

Avioanele sunt unul dintre locurile în care plâng deseori. Nu știu de ce, dar dintr-un motiv sau altul, faptul că mă aflu într-un avion îmi dă o stare emoțională intensă. În urmă cu câțiva ani, în timpul unui zbor cu avionul m-am decis să achiziționez un film pentru monitorul TV de la scaunul meu, ceea ce nu fac de obicei. Era vorba de premiatul film *The Help**, de care tot auzisem, dar pe care nu îl văzusem. Filmul chiar m-a mișcat. Povestea emoționantă, împreună cu starea mea emoțională intensă și cu o serie de lucruri care aveau loc în viața mea în acel moment m-au făcut să plâng în așa hal, încât tipul care stătea lângă mine s-a aplecat spre mine, m-a bătut ușor pe umăr și m-a întrebat: „Amice, ai păţit ceva?" Deși pe moment m-am simțit ușor încurcat și stânjenit, pentru că mă lăsasem atât de prins de film, încât uitasem că mă aflam în avion, am intrat imediat din nou în atmosfera filmului și mi-am lăsat lacrimile să continue să curgă – ceea ce m-a făcut să mă simt extraordinar de bine și de eliberat.

Privind retrospectiv la unele dintre cele mai importante, cruciale și transformaționale momente din viața mea – atât la cele pe care le-am considerat bune, cât și la cele pe care le-am crezut rele la momentul respectiv –, lacrimile nu au lipsit din aproape niciunul.

Ce părere aveți despre plâns? Vă este ușor să plângeți? Vă este greu? Nu vă este jenă să plângeți în fața altora? Vă

* *The Help* – vizionat în România cu titlul *Culoarea sentimentelor*, filmul este o dramă emoționantă, povestită cu umor și speranţă, despre prietenie, curaj și mai ales despre puterea de a inspira schimbări sociale. (n.tr.)

judecați, pe voi și pe ceilalți, pentru că plângeți? Cred că este interesant și important să ne punem aceste întrebări și să vedem care este relația noastră cu lacrimile.

Nu spun că trebuie să plângem mereu și în orice situație, doar de dragul de-a plânge. Uneori, plânsul excesiv poate avea la bază o problemă emoțională mai gravă sau poate fi folosit pentru a-i manipula pe ceilalți; nici despre acest plâns nu e vorba. Eu mă refer la capacitatea noastră de a ne exprima sincer emoțiile, ceea ce uneori se soldează cu vărsare de lacrimi. Ce-ar fi dacă am accepta să plângem ceva mai mult și am renunța la conotațiile negative pe care le dăm de obicei plânsului? Așa cum scria foarte frumos Charles Dickens în *Marile speranțe*, „nu trebuie să ne fie niciodată rușine de lacrimile noastre".

Atunci când plângem, de multe ori ne deschidem, lăsăm garda jos și ne conectăm la ceilalți într-un fel mai real și mai vulnerabil. De multe ori, în viața personală, precum și la unii dintre clienții cu care am lucrat, am văzut cum lacrimile schimbă complet perspectiva unei persoane, schimbă dinamica unei discuții în contradictoriu și unesc oamenii. Lacrimile reușesc să dărâme zidurile emoționale și barierele mentale pe care le ridicăm în noi, precum și între noi și ceilalți. Plânsul tinde să devină un egalizator uman, deoarece, indiferent de împrejurările, de situația sau de stresul cu care ne confruntăm, lacrimile reușesc de multe ori să schimbe lucrurile într-un fel minunat.

Nu e greșit să plângem, chiar dacă asta ne face să ne simțim ușor stânjeniți, rușinați sau îndurerați, atunci când lacrimile își fac apariția. Dacă ne dăm voie să plângem, nu numai că eliberăm toxinele din corp, stresul din sistem și gândurile negative din minte, ci reușim să accesăm cele mai elementare și mai unificatoare experiențe ale existenței noastre ca ființe umane. Plânsul este important și plin de putere. Nu numai că nu este greșit să plângem, ci este esențial s-o facem.

Capitolul 21

Acţionează cu curaj, indiferent de rezultat

În luna iulie 1992, în vara dintre ultimul an de liceu și primul an de studenție la Stanford, am fost invitat să joc în cadrul turneului Campionatului național de baseball pentru juniori din Statele Unite, la Boise, Idaho. Era un eveniment important. Erau acolo unii dintre cei mai buni jucători din liceele din țară, inclusiv un libero de 16 ani, din Miami, pe nume Alex Rodriguez. Eram toți acolo, un grup de jucători de baseball de liceu foarte talentați și încrezători în forțele noastre – adică foarte infatuați. Însă sub această infatuare se ascundea un profund sentiment de nesiguranță, în special pentru că eram înconjurați de alți jucători de calibru mare.

În prima zi în care am ieșit pe teren am fost trimiși la cușca de bătaie. Stăteam și ne uitam la cei care aruncau, până ne venea rândul fiecăruia. Având în vedere importanța turneului, grupul din care făceam parte și faptul că era prima dată când ne aflam pe teren împreună, fiecare dintre noi încerca, evident, să-i impresioneze pe ceilalți. Toți eram jucători destul de buni și relativ impunători, dar aveam în echipă un tip, Geoff Jenkins, care, atunci când intra pe teren, arăta ca un bărbat printre băieți.

Geoff era un jucător incredibil de talentat și jucasem împotriva lui în urmă cu un an în cadrul *summer ball**. Avea un balans uriaș al bâtei de baseball. Mulți antrenori și observatori sportivi care se ocupau de recrutarea și evaluarea jucătorilor vorbeau despre asta și spuneau: „La nivelul următor, precis n-o să scape cu balansul ăsta uriaș." Geoff urma să joace din toamnă la Universitatea California de Sud (University of South California – USC), iar cum eu mergeam la Stanford, în anii următori aveam să ne întâlnim pe teren la nivel de facultăți.

În ziua aceea, în cușca de bătaie, Geoff reușea niște loviturи atât de puternice, încât, cu toată infatuarea și afectarea noastră, ne uitam unii la alții uluiți de ceea ce putea să facă. La un moment dat, către sfârșitul timpului de antrenament care îi revenea la lovire, Geoff a realizat un balans atât de puternic, încât atunci când a trimis cu putere bâta spre spate, a rupt pur și simplu platforma de lemn pe care stătea. Nu mai văzusem niciodată așa ceva. A fost nevoit să termine antrenamentul mai devreme și să părăsească cușca. Echipa de întreținere a intrat în cușcă încercând să vadă ce se putea face – să repare sau să înlăture complet platforma.

Când Geoff a ieșit din cușca de bătaie cu bâta pe umăr, știind că a fost extraordinar, avea pe față o privire plină de mulțumire de sine. Unul dintre băieții din echipă l-a întrebat: „Hei, Geoff, de ce balansezi așa de puternic?" Geoff s-a oprit, a scuipat, l-a privit și, după o pauză lungă, a spus: „În eventualitatea că și lovesc."

Îmi amintesc ce am gândit atunci: *Fantastic! De obicei, eu nu am o astfel de atitudine față de baseball și, de altfel, nici față de viață.*

Geoff a ajuns să facă parte din echipa All-America, în perioada în care juca la USC, iar apoi a fost selecționat de

* Eveniment care marchează sfârșitul examenelor și începutul verii. (n. tr.)

Milwaukee Brewers. La 23 de ani era deja primul la bătaie în ligile superioare, în care a jucat timp de 11 ani – câștigând și un inel World Series în Liga superioară de baseball cu echipa Philadelphia Phillies în 2008, ultimul său sezon de joc. Nu a încetat nicio clipă să se străduiască din răsputeri să balanseze puternic, a reușit să și lovească nu de puține ori (1.293) și a reușit și o grămadă de tururi complete (221 în total). A reușit și 1.186 de eliminări după trei lovituri.

Nu de puține ori în viață ne reținem și jucăm cu precauție – din teama de eșec, de a nu greși sau ca să nu ne facem de râs. Uneori acționăm așa cu bună știință, dar de cele mai multe ori o facem inconștient; ca și cum am fi condiționați să facem tot ce ne stă în putere pentru a evita să ne facem de râs.

În urmă cu câțiva ani, alergam prin cartier. Pe vremea aceea, când Samantha era încă foarte mică, iar Rosie încă nici nu se născuse, mă trezeam de obicei dimineața înaintea tuturor celorlalți și ieșeam să alerg. Ajunsesem la partea care îmi plăcea cel mai mult (la final); și, ori de câte ori ajungeam la colțul străzii și mă apropiam de casă, accelerам puternic, cu efort maxim, ca să am „un finiș în forță". În dimineața aceea alergarea decursese foarte bine și eram prins complet de cântecul pe care îl ascultam pe iPod, așa că, atunci când am ajuns la colțul străzii, am accelerat chiar mai tare decât ar fi trebuit. Din nefericire, nu eram atent pe unde alergam și nu am văzut o denivelare de pe trotuar. M-am împiedicat și am căzut – rău! Nu mai căzusem așa de rău de ani de zile. iPod-ul mi-a zburat din mână, șapca mi-a zburat de pe cap și m-am oprit doar cu câțiva centimetri înainte să dau cu bărbia de asfalt. Deși eram teribil de șocat de căzătură, stând acolo, pe jos, înainte chiar de a-mi evalua starea fizică, am ridicat imediat privirea să văd dacă nu cumva cineva văzuse ceea ce se întâmplase. A fost un reflex. De îndată ce mi-am dat seama că nu trecea nicio mașină și nu

mai era nimeni altcineva pe stradă în afară de mine, am început să mă gândesc și la eventualele răni. Aveam ceva julituri, dar nu prea grave, și mă lovisem destul de tare cu genunchiul de asfalt, dar rana nu părea prea serioasă, doar mă durea puțin. M-am ridicat, m-am scuturat nițel și, în timp ce mă îndreptam șchiopătând spre casă, singurul lucru la care mă gândeam era: *Bine măcar că nu m-a văzut nimeni*. Era un moment dureros și umilitor, care îmi aducea aminte de cât de mult țineam să dau bine (sau măcar să nu mă fac de râs).

Ce-ar fi dacă nu am mai fi atât de preocupați să nu greșim sau să nu ne facem de râs? Asta înseamnă să ne asumăm riscuri, să fim curajoși și să „balansăm puternic" în viață. Însă, deși acest concept este destul de simplu și îl înțelegem cu toții, asemeni multor alțor lucruri din viață, a înțelege și a aplica ceea ce înțelegem sunt două lucruri complet diferite. Cu alte cuvinte: ușor de spus, greu de făcut.

Pentru a trăi o viață adevărată și plină de împliniri este esențial să fim curajoși, deși asta poate fi uneori înfricoșător și dificil. Să fii curajos înseamnă să-ți depășești limitele, să faci mai mult decât ceea ce crezi că poți face. Înseamnă să trăiești cu curaj și pasiune, să nu te mai intereseze rezultatele şi nici percepțiile și părerile altora (inclusiv ale micului tău Gremlin). O astfel de viață este nu numai palpitantă, ci ea reprezintă modalitatea prin care evoluăm conștient ca ființe umane.

Chiar balansând bâta puternic, putem rata lovitura? Bineînțeles. Se va întâmpla să cădem și să ne facem de râs? Cu siguranţă. Însă, așa cum spunea atât de frumos și de adevărat Wayne Gretzky*, „ratezi 100% din loviturile pe care nici măcar nu încerci să le dai".

* Wayne Douglas Gretzky – fost jucător profesionist de hochei și fost antrenor principal din Canada (n. 26 ian. 1961). (n.tr.)

Capitolul 22

Acceptă neputința

Cu ceva timp în urmă, în timpul unei ședințe cu psihoterapeuta mea, Eleanor, îi povesteam despre durerea, jena și dezamăgirea care continuau să mă încerce din când în când cu privire la aspectul meu fizic și la procesul de îmbătrânire – dar în mod deosebit din cauza căderii părului. Eleanor mi-a spus:

– Mike, am impresia că ceea ce ți-ar prinde bine acum ar fi să accepți neputința.

Când am auzit asta, am simțit un fior rece pe șira spinării și corpul mi s-a încordat brusc.

– Cum adică, să accept neputința? am întrebat. De ce aș vrea să fac asta?

Pentru mine – cel puțin pentru orgoliul meu, asta în mod sigur –, neputința părea un cuvânt aproape obscen, nedemn. Mă mândresc cu faptul că sunt un om puternic și că activitatea mea este menită să-i facă pe ceilalți să se simtă puternici, așa că nu-mi puteam nici măcar imagina ce însemna să accepți neputința, darămite să mai și văd ceva benefic în asta. Dar m-am hotărât s-o cred pe Eleanor pe cuvânt și am continuat s-o ascult. Ea a continuat:

– Dacă îți dai voie să *te simți* neputincios nu înseamnă că și *ești* neputincios. De fapt, cu cât ești mai dispus să accepți *sentimentul* de neputință, atunci când acesta apare, cu atât vei putea ajunge la mai multă putere adevărată.

M-a învățat apoi o tehnică simplă de meditație/vizualizare, menită să mă facă să accept sentimentul de neputință, tehnică pe care o folosesc de doi ani* și care îți dă un sentiment extraordinar de eliberare.

În cadrul acestui proces, mi-am dat seama că în multe zone ale vieții mele în care m-am străduit și am luptat cel mai mult, unul dintre factorii-cheie ai acestei lupte a fost incapacitatea mea de a recunoaște, a simți sau a accepta neputința. Din contră, de multe ori sfârșesc – greșit – prin a încerca să forțez obținerea unor rezultate în numele „responsabilității" și al „puterii", când ceea ce mă mână, de fapt, este teama și nevoia de control (adică de luptă).

Cu ceva timp în urmă, l-am ascultat pe colegul meu Chip Conley, scriitor și speaker, vorbind în cadrul conferinței de afaceri Wisdom 2.0, la San Francisco. Și-a deschis prelegerea cu rugăciunea seninătății, pe care în ziua aceea am prețuit-o și am ascultat-o altfel, ca urmare a ședințelor avute cu Eleanor pe tema neputinței: „Doamne, dă-mi seninătatea să accept lucrurile pe care nu le pot schimba, curajul să le schimb pe cele pe care le pot schimba și înțelepciunea să le deosebesc între ele." Întotdeauna am ezitat să accept această rugăciune și înțelepciunea ei profundă – nedorind să accept pe deplin ideea că, de fapt, există lucruri pe care eu *nu le pot* schimba. Însă

* Indicații precise despre această tehnică de meditație, precum și link-ul spre pagina de pe website-ul meu, de unde se poate descărca gratuit înregistrarea audio, care oferă indicații verbale pentru folosirea acestei tehnici, pot fi găsite în anexa de la sfârșitul cărții. (n.a.)

această rugăciune înseamnă acceptarea conștientă a propriei neputințe, iar simplitatea și profunzimea ei sunt geniale.

Ce-ar fi dacă am înceta să mai fim obsedați de problemele pe care credem că trebuie să le rezolvăm în viață, pentru alții sau pentru noi înșine – în special de cele asupra cărora nu avem nicio putere? Ce-ar fi dacă am putea privi greutățile din viața noastră cu mai multă acceptare și seninătate, în loc să le împovărăm (și, odată cu ele, și pe noi și pe ceilalți, în egală măsură) cu verdicte, tensiune, așteptări și multe altele?

Este extraordinar de eliberator să poți recunoaște, simți și exprima adevăratele emoții care te încearcă, chiar și pe cele care nu-ți plac, cum ar fi neputința. Când e vorba de emoții, avem nenumărate convingeri și o ierarhie bine stabilită – hotărând că unele sunt bune, iar altele, nu. Adevărul este că emoțiile sunt pozitive atunci când le simțim și le exprimăm așa cum trebuie și negative atunci când le reprimăm. Cu toții am trăit nenumărate experiențe pozitive, atunci când am avut curajul să simțim și să exprimăm ceea ce considerăm a fi emoții „rele" (de exemplu, teamă, tristețe, furie, gelozie, groază, jignire, rușine și altele). Dar am trăit și experiențe negative și dureroase, atunci când ne-am înăbușit sau reprimat emoțiile pe care le considerăm „bune" (cum ar fi iubirea, entuziasmul, pasiunea, recunoștința și altele).

Tehnica de meditație învățată de la Eleanor, pentru a mă ajuta să accept neputința, funcționează cu orice altă emoție pe care s-ar putea să ne fie greu s-o simțim (de obicei, cu emoțiile „rele"). Există însă o distincție care ne face mai puternici: să nu uităm că faptul că *ne simțim* triști nu înseamnă că și *suntem* triști, sau că dacă ne *simțim* geloși nu înseamnă că și *suntem* geloși.

De asemenea, este foarte important să nu uităm că emoțiile umane nu sunt de durată. Menirea lor este să fie simțite și exprimate, pentru a putea apoi trece prin noi atât de minunat. Acesta

este motivul pentru care, de cele mai multe ori, ne simțim atât de bine după ce am plâns zdravăn. Cu cât ne conștientizăm mai mult emoțiile și cu cât suntem mai dispuși să le simțim și să le exprimăm, cu atât devenim mai fericiți, mai sănătoși și mai vii.

Pe măsură ce am reușit să-mi accept propriile sentimente de neputință (dar și alte emoții pe care le consideram greu de îndurat), deși asta poate fi chiar înspăimântător și dureros, în special la început, am ajuns să trăiesc un sentiment mai profund de armonie și putere pentru unele situații tensionate din viața mea.

Acceptarea neputinței ne poate schimba complet modul în care privim viața și ne poate elibera de mare parte din tensiunea excesivă și inutilă ce decurge din lupta și din așteptările cu care ne împovărăm.

Capitolul 23

Fii dispus să vorbeşti despre lucrurile dificile

În luna iulie 2010, Michelle şi cu mine am aflat, spre surprinderea noastră, că eram pe cale să devenim părinţi pentru a treia oară. Pentru că asta nu intrase nicicum în planurile noastre, eram în acelaşi timp şocaţi, emoţionaţi şi uşor speriaţi, imaginându-ne cum avea să fie viaţa noastră cu încă un copil. Am început să le spunem tuturor vestea cea mare.

La doar câteva zile de la aflarea veştii că era însărcinată, Michelle a pierdut sarcina. Nu mai trecuserăm niciodată printr-o astfel de situaţie şi nu eram deloc pregătiţi pentru o asemenea încercare. Emoţiile prin care am trecut în săptămâna aceea şi în cele ce au urmat au fost foarte puternice. Eu mă simţeam trist, dezorientat şi chiar uşurat, deşi sentimentul de uşurare era însoţit de un sentiment de ruşine, precum şi de o autojudecare şi autocritică de-a dreptul înverşunate. Experienţa prin care trecea Michelle, deşi la fel de amestecată emoţional ca şi a mea, era diferită de trăirile mele, ceea ce a făcut ca situaţia să fie şi mai complicată.

În timp ce traversam această experienţă dureroasă, atât eu, cât şi Michelle ne-am refugiat într-o stare de linişte şi

recunoștință – considerând că totul se întâmplase cu un motiv. Deși a fost grea, perioada respectivă s-a dovedit a fi pentru noi și una benefică, de devenire spirituală și comuniune omenească.

Unul dintre cele mai complicate lucruri pe care a trebuit să le facem în acea perioadă a fost să le spunem celorlalți ce s-a întâmplat – trebuia s-o facem, pentru că împărtășiserăm vestea sarcinii cu o grămadă de lume, imediat ce aflaserăm de ea. Mulți oameni nu vorbesc despre sarcină decât după trecerea primului trimestru, având în vedere că, de cele mai multe ori, pierderea se întâmplă în primele trei luni. Acum înțeleg foarte bine de ce păstrează oamenii secretul sarcinii; vestea pierderii ei este ceva dureros și care îi afectează pe toți cei implicați.

Deși transmiterea acestei vești a fost dureroasă atât pentru noi, cât și pentru cei cu care vorbiserăm înainte (în special pentru persoanele care trăiseră aceeași experiență), Michelle și cu mine am fost extraordinar de recunoscători pentru iubirea și sprijinul incredibil pe care le-am primit în acele momente. Am fost de asemenea uluiți să aflăm cât de mulți alți oameni (despre unii știam, despre alții, nu) trecuseră prin aceeași experiență: pierderea unei sarcini.

Chiar în mijlocul acestei experiențe personale și emoționale, eram fascinat de fenomenul uman al sincerității în acțiune. Putem deveni atât de puternici atunci când suntem sinceri! Cred că este important ca fiecare dintre noi să facă alegeri în cunoștință de cauză, cu privire la ce anume împărtășește din propriile experiențe și cui anume. Dar se întâmplă de mult prea multe ori să hotărâm că e mai bine să nu împărtășim și altora gândurile, sentimentele sau experiențele noastre, fie pentru că le considerăm nepotrivite, fie deoarece credem că ceilalți nu le pot face față. Cu alte cuvinte, ne interzicem să-i lăsăm pe alții să afle ceea ce se petrece cu noi, din teama de a nu-i stânjeni, de a nu fi judecați sau de a nu fi dezamăgiți de reacția lor.

Din păcate, atunci când ne înăbușim adevăratele experiențe și sentimente, ratăm nenumărate ocazii de a stabili legături adevărate și sincere cu oamenii, de a primi ajutor și de a împărtăși iubire, înțelepciune și compasiune. De asemenea, avem tendința de a ne concentra atât de mult pe propriile experiențe și temeri despre percepția pe care ar putea-o avea despre noi ceilalți oameni, încât uităm că a vorbi despre încercările noastre poate fi o experiență eliberatoare și tămăduitoare pentru toți cei implicați. Unii dintre cei cu care am vorbit despre pierderea sarcinii mi-au mulțumit și, în unele cazuri, când am vorbit cu oameni care trecuseră prin aceeași experiență, le-am apreciat înțelepciunea și înțelegerea, dar mi-am dat seama și că faptul că au vorbit cu mine despre asta i-a ajutat și i-a tămăduit și pe ei. M-am decis chiar să scriu ceva pe blog despre ceea ce ni se întâmplase și să împărtășesc această experiență cu un grup mai mare de oameni, deși inițial eram ușor îngrijorat de cum avea să fie primit demersul meu. Răspunsul la postarea mea pe blog a fost extraordinar de pozitiv; mulți oameni au răspuns spunându-și propria poveste și declarând că este extrem de important să vorbim despre astfel de lucruri, chiar dacă ne este greu. Atunci când o facem, ne dăm seama că nu trebuie să trecem singuri prin astfel de experiențe, pentru că întotdeauna ne așteaptă mult mai mult sprijin decât ne putem imagina.

Același lucru este valabil și când astfel de experiențe dramatice sunt trăite de cei apropiați nouă. Uneori este complicat să vorbim cu ei despre ceea ce se întâmplă și să-i ajutăm, din diferite motive: natura relației pe care o avem cu ei, personalitatea lor sau felul de sprijin pe care îl vor sau de care au nevoie (și pe care noi îl cunoaștem sau nu). Însă motivul principal pentru care o facem sau nu suntem noi înșine, prin receptivitatea, compasiunea și disponibilitatea noastră de a ne implica. Deși ne dorim, evident, să le respectăm intimitatea în astfel de situații,

facem mult prea adesea presupuneri greșite despre ceea ce i-ar ajuta sau evităm să ne implicăm pentru că nu știm cum să facem față situației (sau pentru că nu înțelegem starea prin care trec).

Când eram în clasa a șaptea, a murit tatăl bunului meu prieten Brian. Nici măcar nu știu câți ani avea – dar nu era bătrân, nu era bolnav, făcuse pur și simplu un atac de cord și murise într-o noapte. Pentru mine, care nu aveam decât 13 ani, gândul la moartea unui părinte era ceva extrem de trist, înfricoșător și derutant. Deși nu mă confruntam pentru prima dată cu moartea cuiva, era pentru prima oară când un prieten apropiat își pierdea unul dintre părinți și îmi era greu să înțeleg ce se întâmpla cu adevărat. Îmi părea rău pentru Brian și pentru familia lui, dar sunt sigur că nici nu-mi puteam imagina prin ce trecea prietenul meu. M-a cuprins teama și la gândul că părinții mei ar putea muri; și nu știam cum m-aș fi simțit într-un astfel de caz – deși m-am străduit din răsputeri să nu mă gândesc la asta, pentru că, la vârsta aceea, gândul că mama sau tata ar putea muri era mai mult decât înspăimântător.

Brian a lipsit o vreme de la școală, iar când s-a întors, nu știam cum să vorbesc cu el. Mă simțeam stânjenit în prezența lui pentru că mă gândeam că e supărat și suferă din cauza morții tatălui său. Așa că, pentru că nu știam ce simte și pentru că nu voiam să spun vreun lucru nepotrivit, de cele mai multe ori îl evitam. În puținele dăți în care am vorbit, am încercat să păstrez conversația într-o zonă neutră și să vorbesc despre lucruri relativ pozitive și superficiale, ca să nu-l necăjesc.

Cam la o săptămână după ce s-a întors la școală, Brian m-a luat deoparte să stăm de vorbă. Mi-a spus:

– Mike, de când tata nu mai e, nu mi-ai spus nimic referitor la moartea lui și nici nu m-ai întrebat cum mă simt.

– Știi, Brian, i-am răspuns, îmi pare teribil de rău. Nu știam ce să spun.

M-a privit drept în ochi și mi-a replicat:

– Păi, puteai să spui asta.

Deși conversația aceea a fost grea și stânjenitoare și la sfârșitul ei m-am simțit vinovat și rușinat, îi sunt foarte recunoscător lui Brian că a avut luciditatea și curajul să-mi spună ce mi-a spus – a fost o lecție de viață extrem de importantă, primită în clasa a șaptea. Reacția lui umilitoare m-a învățat că e mai important să spui ceva și să le le arăți oamenilor că îți pasă, decât să spui „ceea ce trebuie". Sunt recunoscător că am învățat asta la o vârstă atât de fragedă, deși mai există unele momente și unele situații în care încă mai e nevoie să-mi reamintesc toate acestea.

Viața poate fi foarte grea și ne putem confrunta cu lucruri cărora nu știm cum să le facem față. Însă nu trebuie să ne pricepem la toate și nici să știm mereu ce „e bine" să spunem în orice situație. Ceea ce nu trebuie să uităm este că, atunci când ne purtăm sincer în situaţiile dificile care au loc în jurul nostru, ne dăm ocazia să învățăm, să ne vindecăm, să ne dezvoltăm și să ne conectăm – lucruri esențiale pentru a face călătoria numită viaţă.

Capitolul 24
Exersează recunoştinţa

Cu câțiva ani în urmă am avut o conversație simplă, dar intensă, cu un șofer de taxi, conversație care a avut un impact puternic asupra mea. Eram în Huston, Texas, în drum spre aeroport – mă întorceam acasă, după ce ținusem o prelegere în cadrul unei conferințe. Eu și șoferul am început să vorbim. Avea un accent deosebit. După cum arăta și după cum vorbea, am presupus că era originar de undeva din Africa, dar nu-mi puteam da seama de unde anume. Din conversația noastră nu a reieșit de unde era, așa că nici eu nu am întrebat.

Însă chiar înainte de a ajunge la aeroport, discuția noastră s-a întrerupt pentru o perioadă scurtă, așa că l-am întrebat:

– Apropo, de unde ești de loc?

– Sunt originar din Etiopia, a spus el.

Apoi a declarat cu mândrie:

– Sunt de 20 de ani aici, în State. Acum sunt cetățean american; la fel și cei doi băieți ai mei și soția.

Nu știu ce m-a îndemnat să-i pun următoarea întrebare:

– Ce părere ai despre cultura americană, având în vedere că nu ai crescut aici?

La început nu a spus nimic. M-am gândit că poate l-am jignit cumva. Tocmai ajunseserăm la aeroport. A tras pe dreapta, a oprit mașina, s-a întors spre mine și m-a privit drept în ochi:

– Pot să fiu sincer? a întrebat.

– Bineînțeles, i-am răspuns.

– Ei bine, a zis, cred că majoritatea celor care aparțin acestei culturi se comportă ca niște *puști de bani gata răsfățați*.

– De ce spui asta? am întrebat eu.

– Uite ce e, eu vin din Etiopia, a zis. Fiecare zi petrecută aici este o zi bună.

Simplitatea, înțelepciunea și forța din declarația lui m-au luat prin surprindere. Și i-am fost recunoscător pentru că mi-a amintit lucrul ăsta.

Am vorbit și am scris mulți ani despre recunoștință, dar continui să fiu uluit de cât de greu poate fi uneori să mă concentrez asupra lucrurilor pentru care sunt recunoscător. Trăim într-o cultură obsedată de negativism, așa că ne este destul de ușor să cădem pradă ideii că lucrurile sunt teribil de „rele", precum și dorinței noastre nestăvilite de a avea mai mult, considerând că ceea ce avem nu este niciodată de ajuns și că modul în care se desfășoară lucrurile în viața noastră nu este niciodată suficient de bun. Cu toate acestea, indiferent de circumstanțele specifice din viața noastră, chiar dacă – și mai ales dacă – acestea sunt dificile, dacă ne oprim, privim cu atenție și le căutăm, vom găsi întotdeauna și o mulțime de lucruri pentru care putem fi recunoscători – dacă vrem să fim recunoscători. Recunoștința este un exercițiu, nu un concept. Și, ca oricare alt exercițiu, cu cât suntem mai naturali și mai consecvenți în a-l face, cu atât acesta este mai prețios și mai benefic.

Cei mai mulți dintre noi, în special cei care ne aflăm pe calea descoperirii și dezvoltării personale, știm că recunoștința este importantă. Am auzit de ea, am citit și am învățat despre ea ani de-a rândul. Pe la mijlocul anilor 1990 a apărut o carte minunată, *Simple Abundance* (*Simpla cale spre abundență*), scrisă de Sarah Ban Breathnach. Sarah a fost invitată în emi-

siunea lui Oprah Winfrey, iar Oprah a vorbit despre faptul că ideea lui Sarah de a ține un jurnal al recunoștinței – în care să scrii în fiecare zi câte cinci lucruri pentru care ești recunoscător – a avut un efect profund asupra vieții ei. Oprah a devenit o susținătoare înfocată a puterii recunoștinței, iar de atunci continuă să încurajeze milioane de oameni din întreaga lume să țină propriul jurnal al recunoștinței.

Asemeni multor altor oameni, am urmat și eu sfatul lui Oprah și mi-am început, în urmă cu mulți ani, propriul jurnal al recunoștinței. Mi s-a părut amuzant, incitant și responsabilizator să caut, să găsesc și să notez lucruri pentru care sunt recunoscător. Când mi-am început activitatea ca speaker, antrenor spiritual și scriitor, mare parte din munca mea s-a concentrat pe recunoștință și apreciere. Le sugeram deseori oamenilor să adopte tehnica jurnalului recunoștinței. Însă, cu timpul, acesta a devenit unul dintre lucrurile pe care le „știu", despre care chiar îi „învăț pe alții", dar pe care am încetat să le mai practic în propria-mi viață.

Cu câțiva ani în urmă, ca una dintre promisiunile pe care le facem cu toții la început de an, am decis să revin la exercițiul jurnalului recunoștinței. Am cumpărat un caiet nou, foarte frumos, și m-am hotărât să încep să-l folosesc. Mi-a luat ceva timp până când m-am reobișnuit să scriu în el în mod regulat; dar, odată intrat în ritm, a fost foarte ușor.

Către sfârșitul acelui an, am avut câteva luni de zile în care lucrurile mi-au mers foarte bine din foarte multe puncte de vedere. Pe când stăteam într-o dimineață și scriam în jurnalul recunoștinței, m-am hotărât să mă uit un pic înapoi, la unele dintre lucrurile pe care le scrisesem în ultimele luni. Pe măsură ce întorceam paginile una după alta, mi-am dat seama că, de peste trei luni de zile, nu trecuse nici măcar o zi fără să scriu în jurnal. Eram uluit. Și nu atât de consecvența scrisului, cât

de consecvența entuziasmului și interesului de care dădusem dovadă în realizarea acestui exercițiu și de beneficiile pe care le obținusem în urma lui. Lucrurile îmi mergeau excelent, iar această schimbare în bine părea direct legată de faptul că foloseam jurnalul recunoștinței. I-am spus lui Michelle: „Nu știu sigur dacă lucrurile merg atât de bine pentru că scriu în fiecare zi în jurnalul recunoștinței sau dacă sunt motivat să scriu în jurnal în fiecare zi pentru că lucrurile îmi merg atât de bine. Pun pariu că e puțin din amândouă. De fapt, nici nu prea îmi pasă dacă e una sau alta – sunt pur și simplu recunoscător pentru cum îmi merge și pentru că scriu în jurnal."

Cu cât ne concentrăm mai mult asupra sentimentului de recunoștință, cu atât avem mai multe lucruri pentru care să fim recunoscători – așa funcționează recunoștința. Unii dintre noi am trăit-o pe propria piele. Recent însă, studiile științifice au demonstrat că recunoștința poate avea efecte pozitive semnificative asupra sănătății, a stării de spirit, a productivității și a relațiilor.

În cadrul unui studiu realizat de dr. Robert A. Emmons de la Universitatea din California, din orașul Davis, și de Mike McCullough de la Universitatea din Miami, participanții au primit câte o sarcină, în funcție de grupul din care făceau parte. Celor din primul grup li s-a cerut să noteze cinci lucruri pentru care erau recunoscători, care se întâmplaseră în ultima săptămână. Celor din grupul al doilea li s-a cerut să noteze cinci probleme cu care se confruntaseră şi care îi enervaseră în ultima săptămână. Iar celor din cel de-al treilea grup, grupul neutru, li s-a cerut să noteze cinci lucruri sau situații care îi influențaseră, dar fără să li se spună dacă să se concentreze pe lucruri pozitive sau pe cele negative.

Zece săptămâni mai târziu, cei din grupul recunoștinței aveau o părere mai bună despre viața lor, în general; în plus,

aveau mai puține plângeri legate de starea de sănătate și făceau mai mult exercițiu fizic.

Asemeni multor altor lucruri din viața noastră, despre care știm că ne sunt benefice (să facem exerciții fizice, să mâncăm sănătos, să dormim suficient, să bem cantități suficiente de apă, să spunem adevărul și altele), nu conștientizarea lor ne face bine, ci exersarea lor. Ce e minunat cu privire la recunoștință este că nu există o modalitate „corectă" de a fi recunoscător. Fie că alegeți să țineți un jurnal, să mulțumiți oamenilor din jur, să folosiți afirmații pozitive, să-i întrebați pe ceilalți pentru ce sunt ei recunoscători (una dintre metodele mele preferate), să vă concentrați asupra recunoștinței în perioadele liniștite de rugăciune sau de meditație, fie că pur și simplu vă opriți un pic și respirați adânc – concentrarea asupra lucrurilor pentru care suntem recunoscători reprezintă una dintre modalitățile cele mai ușoare și mai eficiente care ne conferă putere, ne calmează și ne reamintesc ce este cel mai important în viață.

Așa cum îmi spunea unul dintre mentorii mei cu ani în urmă, „recunoștința și victimizarea nu pot exista împreună".

Capitolul 25
Ai curajul să fii vulnerabil

Având în vedere interesul major a muncii mele, în special în ultimii cinci ani, adică de la apariția cărții mele *Puterea autenticității*, a cărei temă este autenticitatea și vulnerabilitatea, sunt mereu pus în situația de a vorbi despre vulnerabilitate, de a-i încuraja acceptarea și de a-i constata impactul pozitiv.

Datorită trecutului meu de jucător de baseball, uneori sunt invitat să vorbesc în fața unor sportivi, mai ales jucători de baseball. Cu câțiva ani în urmă, am fost invitat în timpul sezonului de primăvară de antrenamente și meciuri demonstrative să vorbesc unui grup de jucători din ligile inferioare, din partea unor organizații din Liga superioară de baseball. Pentru mine era un eveniment important și eram entuziasmat că aveam ocazia să le vorbesc acelor băieți, mai ales că fusesem și eu în pielea lor, pe la douăzeci și ceva de ani. Știam prin ce treceau – antrenamentele de primăvară reprezintă o perioadă foarte interesantă și captivantă, dar și foarte tensionată, în care se fac evaluări și se iau decizii. Unii dintre tipii aceia aveau să fie puși pe liber la sfârșitul perioadei de antrenamente, așa că felul în care evoluau în următoarele săptămâni urma să aibă un

impact major nu numai asupra sezonului care începea, dar și asupra viitoarei lor cariere în baseball (sau a inexistenței ei).

În dimineața aceea le-am vorbit despre cum puteau face față cu succes presiunii din timpul sezonului de primăvară de antrenamente și meciuri demonstrative și despre cum puteau să gestioneze suișurile și coborâșurile mentale și emoționale ale unui baseball jucat bine și cu rezultate pozitive. Discursul meu a fost bun și părea să aibă ecou în rândul celor care mă ascultau. La sfârșit, câțiva dintre ei au venit să stăm de vorbă. În afară de comentariile și întrebările legate de prelegerea mea, parte dintre ei au dorit să-mi povestească ce se petrecuse acolo cu câteva zile în urmă. Pentru că auzisem povestea, spusă cu vehemență, din gura mai multor jucători (aveam variate versiuni ale acelorași întâmplări), am vrut să aflu mai multe despre ce se întâmplase, așa că l-am rugat pe prietenul meu AJ – fost coleg la Stanford, care conducea pe atunci întregul sistem al ligilor inferioare pentru organizația respectivă – să-mi spună ce se întâmplase.

AJ mi-a povestit că îi rugase pe antrenori să se prezinte într-un mod mai special jucătorilor, la prima întâlnire care avusese loc cu o săptămână în urmă. În loc să-și prezinte CV-ul, le-a cerut ca fiecare dintre ei să povestească o întâmplare personală despre un moment important pe care îl trăise pe vremea când era jucător. Mi-a spus că momentul a fost extraordinar și că unul dintre antrenori, Alan, i-a uluit pe toți cu povestea lui.

Alan s-a ridicat și a spus:

– Am jucat trei ani la echipe Triple-A, fără să joc nici măcar o zi în ligile superioare.

Nimeni nu joacă în AAA (care este cel mai înalt nivel al ligilor inferioare) timp de zece ani. Dacă ajungi atât de sus și te menții acolo o vreme, fie urci în ligile superioare, fie părăsești jocul. Este foarte neobișnuit și chiar foarte greu să petreci atât de mult timp la nivelul acela al ligilor inferioare. Alan a continuat:

– Am jucat pentru diverse organizații, dar nu am putut să trec mai departe. Către sfârșitul celui de-al zecelea an în Triple-A, mă împăcasem în sfârșit cu gândul că nu puteam trece mai sus. Eram dezamăgit, evident. Dar, având în vedere că dădusem tot ce era mai bun în mine și că pur și simplu nu era să fie, acceptasem situația. Odată decizia luată, l-am sunat pe tata, pentru că în ultimele săptămâni vorbiserăm despre cariera mea. I-am spus: „Tată, m-am hotărât să mă retrag. Nu voi renunța imediat, pentru că nu s-a încheiat încă sezonul; dar când se va încheia mă voi retrage. Tată, vrei, te rog, să-mi faci o plăcere? Poți veni să mă mai vezi jucând o ultimă oară? Pentru mine ar conta mult," Când a venit tata, eram extraordinar de entuziasmat. Voiam din tot sufletul să joc bine. Avea să rămână în oraș cinci zile. În prima seară, am intrat la lovire în a doua repriză, am lovit o minge care s-a rostogolit până la baza a doua și un jucător defensiv a reușit s-o prindă și să ajungă la baza întâi înaintea mea. Când m-am întors pe banca echipei, impresarul meu a venit la mine, m-a bătut pe umăr și mi-a spus să stau jos. M-a scos din joc – și chiar în a doua repriză. Asta nu se întâmplă decât dacă nu te miști repede, dacă faci vreo prostie sau dacă te rănești. Numai că eu nu eram rănit, mă mișcasem repede – întotdeauna mă mișc repede – și nu făcusem nicio prostie care să-i dea dreptul să mă scoată din joc atât de devreme. Nu înțelegeam. Și eram furios. Nu i-am spus nimic impresarului, pentru că nu voiam să par lipsit de respect. Dar cum putuse să mă facă astfel de rușine în fața tatălui meu? Stăteam acolo, la capătul băncii, cât mai departe de impresar. Apoi am auzit pe cineva de la capătul celălalt al băncii zicând: „Putem să-i spunem?" În momentul imediat următor, impresarul a venit la capătul băncii unde stăteam și s-a oprit în fața mea, spunându-mi: „Vrei să știi de ce te-am scos din joc?" „Da, domnule, i-am răspuns. Nu mi-a plăcut deloc; m-ați fă-

cut de râs în fața tatălui meu.“ „Ei bine, mi-a spus impresarul, te-am scos din joc pentru că tocmai ai fost selecționat pentru ligile superioare.“ În clipa următoare, toți cei 25 de jucători din echipă s-au adunat în jurul meu, îmbrățișându-mă și felicitându-mă. Tipii erau atât de bucuroși pentru mine, deoarece știau cu toții cât de mult așteptasem momentul acesta, cât de mult muncisem pentru asta și cât de mult însemna pentru mine. Bucuria a durat atât de mult pe banca echipei, încât au fost nevoiți să oprească jocul.

Oricât de uimitoare ar fi această poveste, partea cea mai incredibilă este că, atunci când și-a spus povestea în fața a 150 de jucători din Liga inferioară de baseball, Alan și-a pierdut controlul și a izbucnit în lacrimi în fața lor. Așa ceva nu se întâmplă niciodată acolo, *niciodată*. Iar după câteva zile, zeci de jucători dintre cei care asistaseră la confesiunea lui veniseră să-mi vorbească despre asta pentru că impactul pe care povestirea îl avusese asupra lor fusese uriaș.

Există atât de multă putere în curajul de a fi vulnerabili, de a-i lăsa pe ceilalți să vadă cine suntem cu adevărat și ce simțim cu adevărat!

Dr. Brené Brown, autoarea volumului *Daring Greatly* (*Să îndrăznești mult*), este psiholog și profesor cercetător la Universitatea din Houston. Ea studiază emoțiile umane, inclusiv rușinea și vulnerabilitatea. În cadrul unei sesiuni TED din martie 2012, dr. Brené Brown spunea: „Vulnerabilitate nu înseamnă slăbiciune; acest mit este extraordinar de periculos.“ A continuat afirmând că, după 12 ani de cercetări, era perfect convinsă că vulnerabilitatea este „cea mai exactă măsură a curajului nostru“.

Din păcate, de mult prea multe ori, în special în anumite medii, relații sau situații, vulnerabilitatea reprezintă pentru noi ceva ce trebuie evitat cu orice preț. Însă tocmai vulnerabili-

tatea este cea care ne eliberează de obsesia complet greșită și nemăsurată de a încerca să facem totul „așa cum trebuie“ – crezând că nu trebuie să facem greșeli, să avem defecte sau să fim umani. Cu alte cuvinte, vulnerabilitatea ne permite să scăpăm de pretențiile de perfecțiune, atât de tensionante și de stresante, cu care ne împovărăm.

Pe lângă această eliberare, atunci când devenim vulnerabili le permitem și altor oameni să fie vulnerabili. Deschidem astfel calea conectării umane adevărate și a posibilității de a avea un efect profund asupra celorlalți – ceea ce ne dorim cu adevărat cei mai mulți dintre noi în viață.

Capitolul 26

Ai încredere în tine

În vara anului 2004, relația mea cu Michelle ajunsese la o răscruce. Eram împreună de aproape patru ani și locuiam împreună de mai bine de doi. Principalul dezacord în relația noastră se referea la viitor: când și dacă urma să ne căsătorim. Michelle mai avea puțin și împlinea 34 de ani, iar eu aveam 31.

Vorbeam destul de mult despre viitorul nostru – ea voia foarte mult să se căsătorească și să-și întemeieze o familie. Cu toate că și eu voiam aceleași lucruri, încă nu mă simțeam pregătit. În timpul discuțiilor pe care le aveam pe această temă, ne ascultam cu atenție unul pe celălalt, cu toată compasiunea de care eram în stare; însă în momentele noastre proaste eram de neînduplecat, situația devenind dureroasă, uneori de-a dreptul urâtă. Michelle începea să mă preseze, iar eu dădeam înapoi – dinamica stereotipă, clasică a relației femeie/bărbat, în special atunci când e vorba de un angajament.

Știam că, dacă mă căsătoream cu Michelle pentru că eram presat de ea sau de prietenii noștri ori chiar pentru că „era timpul", având în vedere că eram împreună de destulă vreme și că ajunseserăm la vârsta potrivită, aveam să mă detest pentru

asta sau s-o detest pe Michelle, iar căsătoria nu avea să dureze. Și deși eram conștient de unele dintre propriile mele temeri și îndoieli cu privire la căsătorie – cu Michelle, dar și în general –, nu am analizat și nici nu am recunoscut cu adevărat unele dintre problemele mai profunde care mă împiedicau să fac acest pas.

Pe la mijlocul acelei veri, Michelle și cu mine ne-am dus la San Diego pentru a participa la un atelier cu tema „Procesul umbrei", susținut de răposata Debbie Ford, scriitoare și profesoară. Eram, amândoi, admiratori ai lucrărilor lui Debbie și auziserăm lucruri extraordinare despre acest program. Procesul umbrei se referă la confruntarea cu propria noastră „umbră" – toate acele părți din noi pe care încercăm să le ascundem sau să le negăm, acele părți care credem că sunt de neacceptat pentru familie și prieteni, dar mai ales pentru noi. Umbra noastră este formată și din tot ceea ce ne enervează, ne îngrozește și ne dezgustă la ceilalți sau la noi. În cadrul atelierului, ni s-a oferit ocazia să ne confruntăm și să facem pace cu diferite aspecte ale părții noastre „întunecate", putându-ne astfel elibera de temerile, judecățile și negările avute.

Mi-a plăcut teribil! A fost o experiență intensă, bineînțeles, dar și puternic transformațională. Ținând cont de ceea ce se petrecea cu mine și cu Michelle, am raportat tot ceea ce am învățat și trăit la acel atelier la relația noastră. Inițial, mi-am dat seama că mă concentram asupra tuturor motivelor pentru care consideram că nu trebuia să ne căsătorim – și că nu puteam să am încredere deplină în Michelle. Am avut toată viața probleme cu încrederea în ceilalți – faptul că am crescut doar cu mama, fără prea mulți bani și în Oklahoma m-a determinat să știu să mă descurc în orice situație și să nu mă bazez, în multe privințe, decât pe mine. În cazul meu, asta însemna că nu aveam prea ușor încredere în oameni. Am cheltuit o grămadă de timp și de energie așteptând ca oamenii să mă

dezamăgească, să mă decepționeze și să mă părăsească. Mă mândream cu faptul că nu aveam nevoie de nimeni și că nu depindeam de nimeni – așa și justificam, de cele mai multe ori, lipsa mea de intimitate și de vulnerabilitate.

Când am început să analizez lucrurile mai în profunzime, pătrunzând dincolo de drama trecutului meu, și să conștientizez mai bine ceea ce simțeam cu adevărat, mi-am dat seama că problemele mele de încredere nu aveau nimic de-a face cu Michelle. Lucrul de care mi-am dat seama, pentru prima dată în viață, a fost că nu aveam încredere *în mine*.

Îmi era groază de căsătorie pentru că mă temeam că asta avea să ne distrugă relația, să distrugă viața ei și pe cea a copiilor pe care i-am putea avea. Mă gândeam: *Și dacă o să dau greș, dacă o s-o înșel, dacă o s-o fac să sufere, dacă o să-i fac pe copiii noștri să sufere, dacă o să intru iarăși în depresie, dacă o să-mi pierd interesul, dacă nu sunt făcut pentru asta și o să fiu un ratat ca soț și ca tată sau dacă o să mor?* Toate lucrurile astea păreau îngrozitoare, motiv pentru care nici nu voiseam să le recunosc. Mi-am dat seama că le evitam inconștient sau că speram că aveau să dispară, ca să pot fi „pregătit" să mă căsătoresc.

La început, conștientizarea acestor lucruri a fost dureroasă și umilitoare – dar în cele din urmă a fost o eliberare. Știam că nu aveam cum să fug de aceste temeri și nici să pretind că ele nu existau. Trebuia să le recunosc ca să le pot în cele din urmă transforma. Deși mă simțeam extrem de vulnerabil și de speriat recunoscând aceste lucruri, am vorbit cu Michelle și i-am împărtășit totul. Nu s-a supărat; de fapt, a fost chiar recunoscătoare pentru că eram dispus să fiu atât de deschis cu ea. Am avut în săptămâna aceea o serie de discuții sincere și profunde despre relația noastră, despre viitor și despre temerile care ne încercau pe amândoi.

Pentru mine, cel mai important moment al atelierului a fost în ultima zi. Mi-am pus o întrebare simplă, dar importantă: *Dacă aș avea deplină încredere în mine, ce aș face?* Răspunsul a fost foarte clar și evident – i-aș cere lui Michelle să fie soția mea. Trei săptămâni mai târziu, am cerut-o în căsătorie. Ea a spus *da*, iar în vara următoare ne-am căsătorit!

Dacă avem încredere în noi înșine nu înseamnă că nu ne mai temem, că nu mai avem îndoieli sau că nu mai facem greșeli – aceste lucruri sunt inevitabile în viață. Încrederea reprezintă o alegere pe care o facem pe moment. Ea înseamnă că alegem ca încrederea în noi înșine să fie mai puternică decât teama de lucrurile rele care ar putea să se întâmple. Ea nu înseamnă să ne evităm sau să ne negăm temerile, ci să avem încredere în ceva care este mai presus și mai puternic decât teama: noi înșine.

Este foarte de înțeles că mulți dintre noi ne luptăm să avem încredere în noi înșine, în special în anumite momente, în anumite situații și referitor la anumiți oameni. Avem tendința să ne reamintim momentele în care am avut eșecuri, am făcut greșeli sau am făcut lucruri pe care, privind în urmă, le considerăm nedemne de încredere. Dar încrederea în noi înșine este, ca majoritatea lucrurilor din viață, un fapt al momentului prezent. De îndată ce ne reîntoarcem în trecut, pentru a vedea dacă suntem demni de încredere sau capabili să avem încredere în noi, renunțăm la puterea pe care o avem.

Încrederea în sine este o călătorie care durează toată viața, un proces de devenire care se desfășoară pe parcursul întregii noastre evoluții. Unora ne este mai ușor, altora, mai greu. Este foarte important să fim atenți la noi și plini de compasiune în ceea ce privește încrederea în sine. Sunt recunoscător că propria-mi capacitate de a crede în mine însumi continuă să crească, în special în ultimii ani. Dar sunt și conștient că există momente în care îmi este extrem de greu să am încredere în

mine. Eleanor mi-a spus la un moment dat, în cadrul unei ședințe din urmă cu ceva timp, un lucru cu care am rezonat profund: „Mike, de fapt, tu ai destulă încredere în tine, numai că nu consideri că ar trebui să ai, așa că sfârșești prin a te critica foarte mult."

Oricât v-ar fi de ușor sau de greu să aveți încredere în voi înșivă, nu uitați că, dacă vă ascultați înțelepciunea interioară, dacă aveți încredere în propriile instincte și dacă vă bazați pe voi înșivă pentru a lua decizii în viață, acesta este cel mai bun lucru pe care îl puteți face pentru a vă elibera de temerile și tensiunile inutile și pentru a deține controlul în tot ceea ce înseamnă viața voastră.

Capitolul 27

Nu uita că tu însemni mult mai mult decât ceea ce faci

În iunie 1993, m-am trezit complet confuz în spitalul din Stanford. În afară de faptul că nu știam pe ce lume sunt, aveam și dureri cumplite și nu îmi era deloc clar ce se întâmplase cu mine și de ce eram acolo. În următoarele 24 de ore, pe măsură ce îmi recăpătam cunoștința și unele dintre medicamentele pe care mi le administraseră începeau să-și piardă efectul, am aflat că în mijlocul nopții avusesem un accident de-a dreptul ciudat.

Eram în săptămâna examenelor în primul meu an la Stanford și prietenii mei și cu mine am vrut să ne mai relaxăm un pic, așa că am dat o petrecere în dormitorul nostru. Băusem mult, ceea ce făceam de obicei pe atunci, și-mi aminteam doar vag de noaptea aceea de chef. La un moment dat, după miezul nopții, am adormit întins pe pat – dormeam pe patul de sus dintre cele două paturi suprapuse din dormitorul nostru. Patul meu, pe care îl mutaserăm cu câteva luni înainte, fusese împins până la perete, lângă niște ferestre foarte mari. La un moment dat, nu mult timp după ce adormisem, m-am rostogolit din pat,

afară pe fereastră, și am căzut în gol două etaje, pe o terasă de beton care se afla la vreo 5-7 metri mai jos. Și pentru ca situația să fie și mai rea, sau cel puțin și mai stânjenitoare, mai eram și gol pușcă.

Privind în urmă, îmi dau seama că, probabil, faptul că eram atât de beat și că îmi pierdusem cunoștința a fost o binecuvântare deoarece, în mod miraculos, am căzut astfel încât rănile au fost relativ minore în comparație cu ceea ce ar fi putut fi un accident catastrofal. Mi-am rupt încheietura mâinii, am avut o ruptură de pelvis și fracturi compresive la două dintre vertebrele lombare. Și am mai reușit și să mă julesc pe față de roata din spate a unei biciclete parcate în suportul de biciclete aflat lângă locul în care căzusem.

Inutil să mai spun că, atunci când am înțeles foarte clar ce se întâmplase și ce făcusem de fapt, am fost cuprins de un sentiment profund de rușine, stânjeneală și teamă. În primele zile de stat în spital, când încă mi se evaluau rănile, nu știam ce avea să urmeze din punct de vedere medical. Inițial, medicii au crezut că urma să fie nevoie să mă opereze la coloană pentru a-mi suda oasele, ceea ce ar fi pus capăt carierei mele de jucător de baseball și mi-ar fi afectat mobilitatea fizică pentru tot restul vieții. După ce inflamația s-a retras, și-au dat seama că, din fericire, nu se impunea o astfel de procedură. Până la urmă s-a dovedit că un corset pentru coloană, un gips la mână, odihnă din plin și multă recuperare peste vară, dar și mult noroc era tot ceea ce aveam nevoie ca să mă refac și să pot chiar continua să joc baseball din toamnă.

Primul meu an la Stanford a fost foarte greu. Deși eram entuziasmat să fiu la colegiu și mă bucuram, în cea mai mare parte, de experiența de a fi la Stanford, o altă accidentare a brațului cu care loveam m-a obligat să ratez întregul sezon de baseball, să trec printr-o operație la cot și să-mi pun în pericol

viitorul în baseball. Pentru că mă identificam, în mare parte, cu calitatea de jucător de baseball, mi-a fost foarte greu să stau tot sezonul fără să joc. Atunci când echipa juca în deplasare, stăteam acasă. Atunci când jucau acasă, vedeam meciul de pe bancă. Nu mai fusesem niciodată până atunci accidentat atât de rău și mă simțeam un ratat. Faptul că eram un bun jucător de baseball era ceea ce mă făcea să mă simt special și important în viață. În timpul primului an la Stanford, faptul că nu jucam m-a făcut să mă simt pierdut, iar teama că nu aveam să mai pot juca în viitor mă îngrozea. Sunt convins că accesele mele de băutură din anul acela aveau o legătură directă cu faptul că mă detestam pur și simplu, mă simțeam lipsit de identitate și îmi era teamă de viitor.

Deși săptămâna aceea în spital am îndurat dureri mari, atunci s-au întâmplat și două lucruri incredibile și edificatoare. În primul rând, cu fiecare zi care trecea, veștile despre rănile mele și prognosticul meu erau din ce în ce mai bune. Când am ieșit din spital, îmi era foarte clar că, deși urma să am o vară plină de suferință și trebuia să mă odihnesc mult, aveam să mă fac bine. Eram extraordinar de recunoscător și mă simțeam binecuvântat pentru că mulți dintre doctorii care mă văzuseră îmi spuseseră foarte clar că aveam noroc că mai eram în viață și încă puteam să merg. Fusesem la un pas de a-mi pierde viața sau de a mi-o schimba în mod radical, iar această realitate m-a făcut să evaluez mult mai rațional o mulțime de lucruri. Deși eram profund traumatizat de această experiență, mă simțeam în același timp incredibil de norocos.

În al doilea rând, reacția prietenilor și colegilor de clasă a fost fantastică. Au venit să mă viziteze la spital. Mi-au adus bilețele, felicitări, flori și baloane. Mi-au spus ce simțeau pentru mine și cât de mult însemnam eu pentru ei. Eram profund mișcat de sprijinul și de aprecierea pe care nu încetau să mi

le arate. Asta m-a ajutat mult să fac față durerii provocate de accident, precum și rușinii pe care o simțeam din cauza celor întâmplate. Ceea ce m-a uluit în mod special a fost faptul că tuturor acelor oameni, pe care nu îi cunoșteam decât de un an, chiar le păsa de mine; ei chiar credeau că eram un tip grozav. Nici măcar nu mă văzuseră jucând baseball, dar asta părea să nu aibă nimic de-a face cu ceea ce simțeau pentru mine. M-au uluit. Pentru că, la 19 ani, eu credeam că ceea ce mă făcea să fiu special era faptul că eram un sportiv atât de bun, iar tipii ăștia păreau că țin la mine necondiționat.

Experiența aceea înspăimântătoare m-a învățat o grămadă de lucruri despre mine, despre viață și despre ceea ce este cu adevărat important. Din fericire, m-am refăcut complet în urma acelui accident și la sfârșitul verii mi-am putut relua activitățile normale; am putut chiar juca din nou baseball când m-am întors la Stanford, în toamnă. Însă lecțiile învățate din acea experiență nu le-am uitat niciodată – și sunt recunoscător pentru asta.

Din păcate, de multe ori ne măsurăm valoarea în funcție de ceea ce facem. Și deși nu este nimic rău în a-ți plăcea să muncești și a te bucura de lucrurile pe care le faci, este foarte important să nu uităm că reprezentăm *mult* mai mult decât atât. În călătoriile mele prin lume, vorbind în fața unor grupuri din cadrul a numeroase și variate organizații, întâlnesc mulți oameni incredibili, inteligenți și de succes – mulți dintre ei fiind pasionați de ceea ce fac. Am avut, de asemenea, ocazia să îndrum oameni și să vorbesc în fața multor întreprinzători care, ca și mine, au propria afacere în cadrul căreia se angajează să-i ajute pe ceilalți şi să-i facă mai puternici în faţa vieţii. Mulți dintre acești oameni mănâncă muncă pe pâine, respiră muncă și visează muncă – ceea ce este motivant, dar și înspăimântător uneori.

Atunci când ne definim prin intermediul muncii noastre și prin ceea ce facem, sfârșim prin a ne împovăra cu o presiune enormă – aceea de a trăi și a muri pe baza rezultatelor pe care le realizăm, a reputației noastre sau a nenumărate circumstanțe și situații externe pe care, în cea mai mare parte, nu le putem controla.

În cartea sa intitulată *Cele mai mari 5 regrete ale persoanelor aflate în pragul morții**, Bronnie Ware, care a lucrat direct, timp de mai mulți ani, cu oameni aflați în pragul morții, spune că unul dintre principalele regrete pe care le au oamenii la sfârșitul vieții este următorul: „Aș vrea să nu fi muncit atât de mult."

Cu câteva săptămâni în urmă, în timp ce scriam la cartea aceasta, am văzut o postare pe Facebook, scrisă de un prieten de-al meu despre un prieten de-al lui din liceu, care murise subit într-un accident. Era cam de vârsta mea și, în timp ce mă uitam la postările de pe pagina lui de Facebook, deși nu îl cunoșteam, puteam să simt tristețea, iubirea, șocul și recunoștința exprimate la adresa lui, a vieții și a morții sale. În timp ce navigam printre nenumăratele fotografii, postări și mesaje de condoleanțe, am fost surprins de ce spirit viu avusese acest om; am fost de asemenea mișcat de toate fotografiile de la petreceri, întâlniri, experiențe neobișnuite și distracții.

După ce m-am uitat un timp la toate astea, am fost șocat de faptul că nu-mi puteam da seama ce meserie avusese omul acela și că nimeni nu menționase nimic cu privire la asta în niciuna dintre postări. Probabil că pentru el cariera nu fusese atât de importantă sau poate că nu avusese cine știe ce „succese" profesionale în viață.

* Apărută în limba română la Editura Adevăr Divin, 2014 (n.tr.)

Indiferent de circumstanțe, citind aceste postări emoționante și gândindu-mă la moartea subită a cuiva atât de apropiat de vârsta mea m-a făcut să reflectez mai profund la cine sunt cu adevărat și la ce anume este realmente important în viață.

La urma urmelor, în multe privințe, ceea ce facem este cu mult mai puțin important decât ceea ce suntem. Și atunci când reușim să ținem minte lucrul ăsta, vom ști cu siguranță mult mai bine cum ar trebui să ne trăim viața, cum să ne implicăm în muncă și cum să ne concentrăm pe ceea ce este cu adevărat important.

Capitolul 28

Ia viaţa aşa cum e

În martie 2013, am primit o ofertă din partea editurii Hay House, cu care speram de multă vreme să lucrez, pentru publicarea cărții pe care o citiți acum. Eram în culmea fericirii, mă simţeam îndatorat și recunoscător. Era pentru prima oară, după mulți ani, când mă simțeam cu adevărat pregătit și entuziasmat să scriu o nouă carte.

În ultimii ani, când cineva mă întreba despre ce avea să fie următoarea mea carte, spuneam adesea: „Am câteva idei diferite, dar încă nu sunt foarte sigur despre ce va fi. Dar știu sigur un lucru despre următoarea mea carte: o să-mi placă s-o scriu.“ Realizarea primelor două cărți ale mele fusese o experiență destul de solicitantă, din mai multe motive.

Când am scris *Puterea aprecierii. Concentrează-te pe lucrurile bune* eram foarte nesigur pe mine și îmi era teamă de necunoscut, pentru că era prima dată când făceam așa ceva. În plus, tocmai ni se născuse primul copil, așa că îmi era foarte greu să pricep cum puteam să scriu o carte, să-mi conduc afacerea și să fiu și alături de Michelle și de Samantha, toate în același timp.

Când am scris *Puterea autenticității*, deși mai scrisesem o carte înainte, ceream mai multe de la timpul meu și așteptările

erau mai mari, iar acasă aveam un copil de doi ani și altul pe drum. Un tată ocupat, o mamă gravidă și un copilaș de doi ani plin de viață nu sunt chiar combinația ideală pentru o atmosferă liniștită în casă. Pe deasupra, manuscrisul și al doilea copil trebuiau să apară cam în același timp, așa că presiunea era mare.

Pentru a treia carte, aceasta, m-am hotărât să creez o experiență lipsită de stres și de probleme. Planul meu era să mă apuc un pic de lucru în primăvară – să adun note și idei și să încep să conturez cartea. Însă, având în vedere programul de conferințe și călătorii, mi-am planificat să mă concentrez asupra scrisului cărții în special pe timpul verii. Mai precis, voiam să-mi iau liber în luna iulie și să nu-mi programez atunci nicio conferință, nicio întâlnire și nici nimic altceva – ca să mă pot concentra exclusiv asupra cărții. Unul dintre lucrurile pe care le aflasem despre mine în trecut era că, dacă mă adânceam în scris, eram în stare să scriu destul de mult într-un timp relativ scurt. În schimb, îmi este foarte greu să scriu câte puțin în fiecare zi, printre activitățile de rutină.

Din cauza felului muncii mele, deși încerc să-mi iau liber de câte ori pot, de obicei nu renunț, în mijlocul anului, timp de o lună întreagă, la conferințe, evenimente și activități de marketing. Singura dată când am mai făcut asta a fost în decembrie, când lucrurile sunt mai liniștite în zona afacerilor, pe perioada sărbătorilor. Mă speria puțin gândul că aveam să-mi iau liber toată luna iulie, dar eram și entuziasmat, având în vedere că abia așteptam să am o perioadă de timp în care să mă concentrez exclusiv asupra cărții. Nu prea lucrasem la carte atât cât îmi propusesem până în iulie, dar speram că luna aceea, în care îmi luasem liber, avea să fie productivă.

Dar pe 26 iunie am primit un e-mail de la proprietarul casei în care stăteam cu chirie de doi ani: ne anunța că scotea casa la vânzare și voia s-o eliberăm. Vorbiserăm cu el despre

contractul de închiriere în urmă cu o lună, intenția noastră fiind să prelungim acest contract pentru încă un an, la sfârșitul lunii iulie, așa că vestea asta ne-a dat peste cap toate planurile. Trebuia, urgent, să ne găsim o altă locuință. Așa că în iulie acela, plănuit a fi folosit în primul rând pentru scris, trebuia să ne găsim o casă nouă, să împachetăm și să ne mutăm. Vai de noi!

Bineînțeles că și Michelle, și eu eram complet derutați de situație. După câteva zile de panică, ne-am revenit și am început să căutăm o locuință. În mod surprinzător, cam într-o săptămână am găsit o casă extraordinară, pe o stradă incredibilă (în capătul unei fundături și cu o grămadă de copii de vârsta fetelor noastre). Am luat casa și eram în culmea fericirii, deși acum trebuia să rezolvăm problema împachetării a tot ce aveam în casă și în biroul meu și a mutării în noua casă, într-un timp relativ scurt; și asta în mijlocul încercărilor mele de a mai și scrie ceva la carte, pentru a o putea termina la timp – manuscrisul trebuia să fie gata pe 31 august. Asta se alesese de planurile mele de a scrie într-o atmosferă lipsită de stres și de probleme!

Deși în tot acest timp m-am confruntat, evident, cu tot felul de piedici și de întorsături de situație și nu aș defini perioada aceea în niciun caz drept una ușoară, spre marea mea mirare totul a fost terminat la timp, fără prea mari eforturi. Au fost câteva lucruri care au contribuit la asta. În primul rând, am avut în jurul nostru oameni care ne-au ajutat foarte mult. În al doilea rând, Michelle a făcut o treabă de-a dreptul eroică și uluitoare, având grijă de mai tot ceea ce însemna casa, creșterea copiilor și viața noastră, în general. Iar în al treilea rând, și probabil cel mai important, a fost faptul că *am capitulat* în fața a ceea ce trăiam zi de zi. Au existat momente, în timpul mutării și al lucrului la carte, când mi-am dat seama că mă împotriveam evenimentelor care aveau loc în viața mea. În clipele acelea, totul era foarte greu, iar eu sufeream. Însă

atunci când am început să las lucrurile în voia lor – acceptând și apreciind realitatea a ceea ce se întâmpla –, nu aveam de făcut nimic altceva decât ceea ce trebuia făcut în momentul acela (să împachetez sau să descarc o cutie, să scriu un capitol și așa mai departe). Și deși am avut nevoie de mult sprijin, multă concentrare și de câteva minuni, perioada aceea mi-a amintit cât de important este să iei viața așa cum e.

Se întâmplă foarte des să ne lăsăm copleșiți de enormitatea unei sarcini sau de gândul că trebuie să facem totul dintr-odată – și nu pe rând, așa cum se face totul în viață. Fie că e vorba de a face curățenie în garaj, a-ți face ordine în birou, a ajunge cu e-mailurile la zi sau a lucra la un proiect important la serviciu ori acasă, atunci când capitulăm în fața lucrurilor care se întâmplă în viața noastră (în loc să ne luptăm cu ele), când cerem ajutor și încercăm să rezolvăm problema cu care ne confruntăm în momentul prezent, atunci, încet-încet, cele mai multe probleme cu care ne confruntăm, chiar și cele majore, pot fi rezolvate cu oarecare ușurință. Depinde doar de noi și de modul în care ne raportăm la ceea ce se întâmplă.

Unul dintre citatele mele preferate este din Byron Katie. Aceasta spune: „Atunci când te lupți cu realitatea, pierzi, dar numai în 100% din cazuri."

Capitolul 29

Vorbeşte despre adevărul tău (chiar dacă îţi tremură vocea)

Înainte ca Michelle și cu mine să ne căsătorim, fiecare dintre noi a vrut să-i adune la un loc pe femeile și, respectiv, bărbații importanți din viața sa, pentru a sărbători sfârșitul celibatului. Nu era vorba de obișnuitele petreceri ale burlacilor sau burlăcițelor, ci mai degrabă de o încercare de a ne pregăti pentru nuntă într-un mod spiritual. Voiam să aducem un omagiu vieților noastre în celibat, mulțumindu-le cu sinceritate pentru tot ceea ce ne oferiseră.

Am stabilit fiecare o dată, cam cu o lună înainte de nuntă, pentru a petrece, în același timp, un sfârșit de săptămână cu grupurile respective de prieteni apropiați. Eu m-am întâlnit cu un grup de vreo doisprezece prieteni, bărbați, la casa unuia dintre ei, situată pe malul apei. Eram foarte entuziasmați să petrecem sfârșitul de săptămână acolo și abia așteptam să stăm ceva timp împreună, să facem schi nautic și să ne punem la curent cu ce se mai petrecuse în viața fiecăruia dintre noi.

În afară de distracție și de mersul cu barca prietenului meu, voiam să petrec câteva ore stând în cerc cu bărbații aceia, care erau importanți în viața mea, vorbind despre unele dintre

gândurile și sentimentele mele legate de căsătorie. Printre lucrurile pe care le adusesem cu mine era și un album foto cu pozele celorlalte cinci femei din viața mea, de care fusesem îndrăgostit înainte de a o cunoaște pe Michelle. Voiam să vorbesc despre fiecare dintre ele, în semn de omagiu adus lor și de mulțumire pentru tot ceea ce învățasem de la ele despre viață, iubire și despre mine însumi. Fiecare dintre aceste femei și relația mea cu ele mă învățaseră multe și mă ajutaseră să ajung acolo unde eram acum – pregătit și nerăbdător să mă căsătoresc (deși, în același timp, și neliniștit). Toate aceste cinci femei fuseseră importante pentru mine, și încă mai erau, deși relațiile dintre noi se schimbaseră. Voiam, într-un fel, să le fac părtașe la experiența mea, dar și să le eliberez, ca aparținând trecutului meu.

Deși îmi doream să fac asta, mă simțeam destul de ciudat la gândul că aveam să le vorbesc acelor bărbați despre fostele mele iubiri. Deși aveam mare încredere în ei, putea părea ciudat și lipsit de respect să le vorbesc despre alte femei, în special atunci când mă pregăteam să mă căsătoresc cu Michelle. În plus, fratele lui Michelle, Steve, care avea să-mi devină cumnat nu peste mult timp, era unul dintre bărbații din grup. Nu știam cum aveam să ne simțim într-o astfel de situație nici eu, nici el.

Am luat pozele, le-am pus în bagaj și m-am gândit că, dacă avea să se ivească ocazia și să-mi găsesc curajul necesar, aveam să le scot și să vorbesc despre ele. Dacă nu, vor rămâne acolo și nimeni nu va ști nimic. Când ne-am așezat și am început să vorbim despre diverse lucruri, am reușit să le vorbesc, cu sensibilitate, despre unele dintre cele mai profunde gânduri și sentimente legate de căsătorie – speranțele, temerile, visurile, grijile mele și multe altele. A fost extraordinar. M-am simțit înțeles, respectat și binecuvântat de prietenii mei.

Având în vedere cât de în siguranță mă simțeam în momentele acelea, am scos fotografiile din geantă și am spus:

– Michelle și cu mine am fost acum câțiva ani la o nuntă: niște prieteni de-ai noștri, care mai fuseseră, fiecare în parte, căsătoriți înainte. În timpul ceremoniei, fiecare dintre ei și-a exprimat recunoștința față de fostul partener și amândoi le-au mulțumit pentru tot ceea ce învățaseră de la ei. Le-am urmat exemplul și am adus cu mine fotografiile a cinci femei de care am fost îndrăgostit la un moment dat în viața mea, înainte de a o întâlni pe Michelle. Aceste femei au fost și continuă să fie importante pentru mine. Aș vrea să las fotografiile să circule printre voi și să vă spun câte ceva despre ele și despre ceea ce am învățat de la ele.

Expresia fețelor celor care mă ascultau în cerc arăta clar că cei mai mulți dintre ei erau intrigați, dar și puțin surprinși de această conversație. Și, deși era un pic ciudat, în special la început, și simțeam că inima îmi bate să-mi iasă din piept și că vocea îmi tremură, când am început să vorbesc, am simțit că asta îmi face chiar foarte bine și că îmi dă putere. Toți au tăcut cât timp fotografiile circulau printre ei și eu le vorbeam despre fiecare dintre acele femei. Însă de îndată ce am terminat, s-a întâmplat ceva uluitor. Unul dintre prietenii mei mi-a spus:

– Dumnezeule, Mike, îți mulțumesc pentru curajul de a ne arăta aceste fotografii și sentimentele tale pentru aceste femei. Și eu mă gândesc din când în când la femeile de care am fost îndrăgostit în trecut, dar nu vorbesc niciodată despre ele.

Am continuat să purtăm o conversație extraordinară, care a durat câteva ore și în timpul căreia cei mai mulți dintre bărbații din grupul acela au vorbit despre unele dintre relațiile lor trecute, în special despre cele care fuseseră cele mai dureroase. A fost una dintre cele mai intime și mai frumoase conversații pe care le-am avut vreodată cu un grup de bărbați. S-a plâns, s-a râs, iar sinceritatea și veridicitatea acelei discuții ne-au făcut să trăim un sentiment profund de libertate și eliberare.

Mă bucur teribil că am putut avea acea conversație cu bărbații aceia, atunci. Nu numai că ea mi-a făcut bine și m-a ajutat să mă pregătesc pentru căsătorie, dar am observat că a avut un efect benefic asupra tuturor celor din grup, ceea ce era mai mult decât aș fi putut spera vreodată.

Așa se întâmplă de cele mai multe ori atunci când le spunem celorlalți adevărul nostru – asta ne însuflețește pe noi și îi poate inspira pe ceilalți. Însă trebuie să nu uităm că, pentru a rosti propriul adevăr, e nevoie de curaj, de conștientizare și de renunțarea la condiționări.

Curajul înseamnă a spune ceea ce gândim, chiar dacă asta ne sperie. Uneori ne va tremura vocea, ni se vor înmuia genunchii, iar inima ne va bate cu putere; dar dacă suntem gata să vorbim din inimă, adevărul rostit ne poate elibera și în același timp ne poate conecta, cu adevărat, cu ceilalți.

Conștientizarea este esențială, pentru că deseori confundăm *adevărul* propriu cu *opinia* proprie, iar ele nu sunt unul și același lucru. Dacă îmi semănați, probabil că aveți și voi o mulțime de opinii. Nu e nimic rău în a avea și a-ți exprima opiniile. Însă multe dintre opiniile noastre sunt pline de judecăți moral corecte și de sentimentul arogant că noi avem dreptate și că cei care nu sunt de acord cu noi nu au dreptate. Adevărul nostru este mult mai profund decât oricare dintre opiniile noastre. Adevărul se referă la ceea ce simțim și la ceea ce este adevărat pentru noi. Adevărul nu înseamnă să avem dreptate, ci să exprimăm într-un mod vulnerabil ceea ce gândim și simțim.

Să spunem, de exemplu, că am un conflict cu cineva din cauză că mi-a trimis un e-mail pe care l-am considerat nepoliticos și lipsit de respect. Dacă aș vorbi cu persoana respectivă (sau, și mai rău, dacă i-aș răspunde prin e-mail) și i-aș spune: „E-mailul tău a fost nepoliticos și lipsit de respect", chiar dacă aceste cuvinte ar reprezenta opinia mea sinceră, ele nu ar re-

prezenta adevărul meu profund și, cel mai probabil, nici nu ar duce la rezolvarea conflictului. Dacă, în schimb, aș spune: „E-mailul tău m-a supărat și mi-a rănit sentimentele", asta ar exprima într-o mai mare măsură propriul meu adevăr. Adevărul nostru se referă la experiențele emoționale. Opinia noastră se referă la evaluările mentale.

Dacă renunțăm la condiționări, rostirea propriului adevăr devine mult mai ușoară. De multe ori suntem condiționați de modul în care ne percep oamenii. Realitatea este că nu avem cum să controlăm reacțiile celorlalți față de noi sau față de orice am spune sau am face. Dacă ne rostim propriul adevăr cu iubire, conștientizare și sinceritate, acesta va fi primit bine de cele mai multe ori, chiar dacă cei care îl ascultă nu sunt întotdeauna de acord cu ceea ce spunem sau nu simt la fel ca noi. Vor fi însă și cazuri în care acest adevăr îi va supăra, îi va deruta, îi va jigni sau îi va răni pe alții – chiar dacă nu asta am intenționat. Chiar dacă vrem să fim foarte grijulii și empatici cu ceilalți, rostirea propriului adevăr înseamnă să fim sinceri cu cine suntem cu adevărat și cu ceea ce simțim cu adevărat. Iată ce spune o vorbă populară: fii ceea ce ești și spune ceea ce simți, pentru că cei pe care asta îi deranjează nu contează, iar pe cei care contează, asta nu îi deranjează.

Capitolul 30

Nu-ți bate capul cu mărunțișurile

În martie 1998 am citit o carte care mi-a schimbat traiectoria vieții. Ea se numea *Nu-ți bate capul cu mărunțișurile* și era scrisă de Richard Carlson. Am primit-o prin poștă cu doar câteva zile înainte de a pleca spre Florida, pentru sezonul de primăvară de antrenamente și meciuri demonstrative cu echipa Kansas City Royals. În sezonul anterior mă accidentasem la brațul cu care aruncam și trecusem printr-o operație de reconstrucție de cot. Deși nu trecuseră decât 8 din cele 12 până la 18 luni cât trebuia să dureze recuperarea și deși făceam tot ce-mi stătea în putință pentru a-mi reveni după accident, simțeam că, probabil, cariera mea în baseball se terminase. Așa că aveam o mulțime de lucruri pe cap la care să mă gândesc în timpul acelei călătorii pentru sezonul de primăvară de anul acela. Forța și simplitatea mesajului transmis de cartea lui Richard și înțelegerea și perspectiva căpătate în timp ce o citeam au fost profunde și de mare ajutor. Deși accidentarea la braț și probabilitatea încheierii carierei mele în baseball nu mi se păreau deloc niște „mărunțișuri", mi-am dat seama, citind cartea, cât de ușor mă lăsam stresat de lucrurile mărunte, permițându-le să-mi provoace în mod inutil durere și îngrijorare.

Când am ajuns în Florida, după ce citisem cartea pe drum, am făcut ceva ce nu mai făcusem niciodată până atunci: m-am dus și am cumpărat cinci exemplare ale cărții și le-am trimis mamei, tatălui meu, celor două surori ale mele și unui bun prieten de acasă. Îmi doream să împart cu unele dintre cele mai importante persoane din viața mea inspirația și înțelegerea pe care le căpătasem citind cartea.

La doar câteva săptămâni de la începerea sezonului de primăvară de antrenamente și meciuri demonstrative, am fost anunțat că echipa Royals mă elibera de contract, ceea ce însemna că trebuia să plec acasă. Nu credeau că aveam să mă refac complet după accident și să pot juca, așa că hotărâseră să renunțe la mine. Eram în stare de șoc și speriat, chiar dacă undeva, în adâncul sufletului, nu eram tocmai surprins. Deși asta nu însemna, oficial, sfârșitul carierei mele, era o lovitură puternică, ce m-a zdruncinat profund. Mi-am adunat lucrurile și am pornit cu mașina pe drumul lung înapoi, către California, la doar câteva săptămâni după ce parcursesem, la volan, același drum lung spre Florida.

Pe drumul spre casă am avut destul timp să mă gândesc la cariera mea în baseball, la situația actuală și la viitor. Eram cuprins de un noian de gânduri și de sentimente, multe dintre ele contradictorii. Eram speriat și trist la ideea posibilului sfârșit al carierei. Eram derutat și îngrijorat gândindu-mă la situația creată și la ce avea să urmeze. Dar eram în același timp entuziasmat și curios în legătură cu ce altceva aș fi putut fi în stare să fac și ce avea să devină viața mea, dacă baseballul avea cu adevărat să înceteze să mai facă parte din ea. Pe lângă toate aceste gânduri și sentimente, continuam să mă gândesc la cartea *Nu-ți bate capul cu mărunțișurile* și la Richard. În afară de faptul că eram inspirat de înțelepciunea din această carte, eram inspirat și de toată activitatea lui Richard. Și, deși nu era prima

dată când mă gândeam la asta, mi-am dat seama că o parte din mine își dorea să facă ceea ce făcea Richard Carlson: adică să devin o sursă de inspirație pentru alții. Nu știam ce trebuia să faci ca să ajungi un scriitor ca Richard, dar știam că locuia în Regiunea Golfului San Francisco, nu departe de unde stăteam eu, și mă gândeam dacă nu cumva puteam să iau legătura cu el când ajungeam acasă.

Deși nu era deloc ceva obișnuit pentru mine (nu mai făcusem niciodată așa ceva), când am ajuns acasă i-am trimis o scrisoare lui Richard, mulțumindu-i pentru minunata lui carte și pentru influența pe care aceasta a avut-o asupra mea. I-am povestit și despre situația în care mă aflam și despre gândurile și dorințele pe care le aveam în legătură cu posibilitatea ca, într-o bună zi, să fac și eu ceea ce făcea el. Având în vedere cât de ocupat era Richard și ce succes avea, nu mă așteptam să-mi și răspundă; dar pentru mine era important să scriu și să trimit acea scrisoare.

Spre marea mea uimire, câteva săptămâni mai târziu am primit prin poștă un răspuns de trei pagini de la Richard. Îmi mulțumea pentru scrisoarea mea sinceră și-mi dădea câteva sfaturi înțelepte cu privire la visul de a deveni scriitor și profesor. „Dacă vrei să intri în acest domeniu, am două sfaturi pentru tine. În primul rând, *fii tu însuți*. Nu încerca să imiți pe nimeni, nici măcar pe mine. În al doilea rând, găsește ceva care te mișcă cu adevărat, nu ceva care crezi că va avea succes; găsește ceva care să te reprezinte cu adevărat."

Am fost uluit de faptul că și-a găsit vreme să-mi răspundă personal. Am apreciat mult adevărul și sinceritatea din răspunsul său. Am luat asta ca pe un semn că, asemeni lui, menirea mea era să fac ceva care să-i inspire pe alții.

Cinci ani mai târziu, în primăvara lui 2003, Michelle și cu mine participam la un eveniment de strângere de fonduri pentru o organizație nonprofit, pe care o îndrăgim și o spriji-

nim amândoi și care se numește Challenge Day. Îmi începusem activitatea de speaker și antrenor spiritual cu doi ani înainte, în 2001, și începusem să scriu la prima mea carte, dar în acel moment mergea destul de greu. Richard și soția lui, Kris, erau și ei la acel eveniment – le văzusem numele în program. M-am aplecat spre Michelle și i-am spus:

– Dumnezeule, Richard Carlson este aici!

Stăteam împreună cu prietenii noștri Rich și Kathy și știam că Rich îl cunoștea personal pe Richard. La sfârșitul evenimentului, m-am întors către Rich și l-am întrebat:

– Auzi, n-ai vrea să mă prezinți lui Richard Carlson?

El mi-a răspuns:

– Credeam că vă cunoașteți deja.

– Sunt un mare admirator al lucrărilor lui și am corespondat cu el în urmă cu câțiva ani, dar nu ne-am întâlnit niciodată, i-am răspuns.

Ne-am făcut loc printre sutele de persoane care participau la eveniment, mergând spre locul unde Richard stătea de vorbă cu câțiva prieteni. Rich ne-a făcut cunoștință, iar eu am spus:

– Richard, este o mare onoare să te cunosc! Îți mulțumesc pentru lucrările tale incredibile! Cărțile tale au avut un impact puternic asupra mea. Nu cred că-ți mai amintești, dar ți-am scris o scrisoare acum vreo cinci ani, chiar în momentul în care cariera mea în baseball se încheia. Încercam să-mi dau seama ce aveam să fac cu viața mea. Ai avut amabilitatea să-mi răspunzi, lucru pe care l-am apreciat foarte mult.

Richard mi-a răspuns:

– Îmi amintesc și de tine, și de scrisoare. Îmi pare bine că ne întâlnim, în sfârșit, Mike!

Am stat de vorbă o vreme. I-am povestit lui Richard câte ceva despre mine și despre activitatea mea de speaker și antre-

nor spiritual. I-am spus, de asemenea, și că voiam să scriu o carte despre puterea aprecierii. Richard mi-a spus:

– Ar fi de folos o carte despre apreciere – este o temă atât de importantă! Uite cartea mea de vizită. Nu ezita să mă contactezi dacă te pot ajuta în vreun fel cu cartea.

L-am contactat pe Richard după ce ne-am cunoscut la evenimentul de strângere de fonduri și am stabilit să ne întâlnim la el la birou, să bem un ceai. Eram agitat și emoționat să mă întâlnesc cu el, doar noi doi, și nu eram deloc sigur despre ce anume aveam să discutăm. Am stat acolo și am vorbit timp de trei ore – despre viață, sport, familie, apreciere, despre a evalua lucrurile la justa lor valoare, despre a scrie și a publica și despre multe altele. Mă simțeam de parcă ne cunoșteam de-o viață. Și, fără ca eu să-l rog, Richard s-a oferit să-mi scrie prefața la carte, dacă doream asta (și bineînțeles că doream), și să mă ajute cu orice altceva ar fi putut.

Eram, din nou, uluit și profund recunoscător pentru grija și generozitatea de care dădea dovadă și pentru că se oferea să mă ajute. În următorii patru ani am construit împreună o relație extraordinară. El a devenit mentorul meu, iar timpul petrecut în preajma lui mă făcea să mă simt de parcă acum el era fratele mai mare pe care nu-l avusesem niciodată.

Pe 13 decembrie 2006, la doar trei săptămâni după ce scrisese prefața la *Puterea aprecierii,* Richard a murit, din păcate, pe neașteptate, la doar 45 de ani. În timp ce zbura la New York, unde urma să participe la o emisiune televizată; a făcut o embolie pulmonară – un cheag de sânge care i-a ajuns în plămâni –, care i-a fost fatală.

Am învățat extrem de multe de la Richard datorită lucrărilor lui, grație prieteniei noastre și urmărindu-i viața și modul în care reușea să păstreze un echilibru între nenumăratele responsabilități pe care le avea. El chiar făcea ceea ce spunea și

era o prezență remarcabilă. Atunci când erai cu Richard, te făcea să simți că el nu putea fi niciunde altundeva decât acolo, cu tine, și că tu erai pentru el cea mai importantă persoană de pe planetă.

Încă mi-e tare dor de el, deși simt că e cu mine tot timpul. În timp ce scriam această carte, care a fost în mare parte inspirată direct de Richard și de modul în care și-a scris el cărțile, i-am auzit de multe ori vocea în minte, în special atunci când începeam să-mi fac griji despre ceva anume, spunându-mi: „Mike, nu uita, nu-ți bate capul cu mărunțișurile; nu e chiar așa o tragedie."

Mesajul simplu, dar profund al lui Richard – acela că viața nu este o urgență; că lucrurile pentru care ne enervăm cei mai mulți dintre noi sunt de fapt niște nimicuri; și că atunci când tragem linie, descoperim că există o grămadă de lucruri pentru care putem fi recunoscători – este atât de adevărat! Să nu-ți bați capul cu mărunțișurile înseamnă să evaluezi lucrurile la justa lor valoare și să te concentrezi pe ceea ce este cu adevărat important în viață. Iar atunci când reușești asta, așa cum spunea Richard, „vei începe să construiești un sine mai liniștit și mai iubitor". Are dreptate și îi sunt extrem de recunoscător pentru înțelepciunea pe care a împărtășit-o cu mine – și cu noi toți.

Capitolul 31

Lasă-te uimit cu ușurință

Samantha s-a născut pe 11 februarie 2006. Nașterea ei a fost una dintre cele mai uimitoare experiențe din viața mea (în cel mai adevărat sens al cuvântului „uimitor"). Pentru că era primul nostru copil, acest eveniment a fost, bineînțeles, de-a dreptul copleșitor din multe puncte de vedere. Deși Samantha s-a născut cu trei săptămâni și jumătate mai devreme, iar travaliul lui Michelle a fost incredibil de greu (și fără calmante), nașterea a fost atât de remarcabilă și de miraculoasă, încât m-a emoționat profund. În momentul în care a ieșit copilul, m-a cuprins un noian de emoții – bucurie, entuziasm, ușurare, recunoștință, teamă și curiozitate – și un sentiment copleșitor de iubire. Iar când moașa a luat-o în brațe și am văzut că fetița era sănătoasă, lacrimile au început să-mi curgă șiroaie.

În mijlocul acelor emoții puternice, am avut sentimentul ciudat că ceea ce se petrecea îmi era cunoscut. Ceea ce simțeam nu avea nicio explicație logică, pentru că, evident, nu mai avusesem niciodată un copil și nici nu mai asistasem la nașterea vreunuia până atunci (în afară de filmulețele prezentate la cursurile despre naștere, care, pentru că tot a venit vorba, nu au *nimic* de-a face cu realitatea). Cu toate acestea, nu puteam scăpa

de sentimentul acela de *déjà-vu* emoțional. Nu-l înțelegeam, așa că l-am dat deoparte și m-am lăsat cuprins de incredibilul moment de fericire supremă al nașterii unui copil.

Samantha s-a născut într-o după-amiază târzie de sâmbătă. La puțin peste 24 de ore de la naștere, în noaptea de duminică spre luni (probabil cândva, dimineața devreme, în ziua de luni), eram cu toții încă în spital, iar eu nu puteam dormi. Ca să fiu sincer, cu toată emoția nașterii, a hrănitului, schimbatului și programului de somn al nou-născutului și cu tot ceea ce se mai întâmpla atunci, nu prea îmi ardea de somn. Din fericire, Michelle și Samantha dormeau amândouă liniștite în acel moment, iar eu stăteam și le priveam. Simțeam atât de multă bucurie, mândrie, mulțumire și iubire uitându-mă la frumosul meu bebeluș și la incredibil de curajoasa mea soție. Voiam să imortalizez cumva acel moment, atât pentru mine, cât și pentru Samantha, așa că am luat o bucată de hârtie și am început să-i scriu o scrisoare. Voiam să știe exact ce simțeam la o zi după ce se născuse – și să reflectez la gândurile și sentimentele mele sincere de proaspăt tată, încă emoționat de întreaga experiență.

Cuvintele curgeau de la sine, așa cum mi se întâmplă de obicei, în special atunci când sunt cuprins de emoții puternice. I-am scris Samanthei cât de mult o iubeam și tot ce însemna această iubire. I-am scris despre minunea nașterii ei și despre venerația pe care o simțeam pentru mama ei. În timp ce scriam, am început să mă gândesc la tata care murise cu ceva mai mult de patru ani în urmă. M-am întrebat ce a simțit el când a devenit proaspăt tătic. Și m-am întrebat oare ce ar fi simțit dacă ar fi putut să-și întâlnească nepoțica abia născută. În acel moment, am avut un sentiment profund de iubire pentru tatăl meu și am simțit o legătură puternică cu el. Am simțit și multă compasiune față de el, pentru toate bătăliile pe care fusese nevoit să le ducă în viață. Pentru mine, acela a fost un moment extra-

ordinar de vindecare și de conectare cu tata – acum eu însumi proaspăt tată, la rândul meu – și cu bebelușa mea care dormea.

M-am întors la scrisoare și am început să scriu despre tata, bunicul ei, pe care nu avea să-l întâlnească niciodată, dar care sunt convins că și-ar fi dorit mult s-o cunoască. După ce i-am scris câteva fraze despre tata, am scăpat creionul din mână și am început să plâng. Atunci mi-am dat seama: momentul nașterii Samanthei mi se părea familiar pentru că era foarte asemănător cu momentul morții tatei.

Consider un dar prețios faptul de a fi fost prezent când tata și-a dat ultima suflare. Și deși, evident, circumstanțele și emoțiile asociate morții tatei și nașterii Samanthei erau complet diferite, în cele două experiențe exista ceva la fel de sfânt și de frumos. În momentul nașterii Samanthei, ca și în momentul plecării tatei dintre noi, în încăpere a existat o prezență, o energie care era iubitoare, protectoare, miraculoasă și foarte asemănătoare în ambele situații.

O zicală atribuită lui Albert Einstein spune așa: „Există două moduri de a-ți trăi viața: ca și cum miracolele nu ar exista sau ca și cum totul ar fi un miracol." Dacă suntem atenți, vom vedea că în viață există atât de multe lucruri pe care merită să le venerăm. Viața, de la cea mai profundă la cea mai obișnuită, este plină de miracole. De mult prea multe ori subapreciem oamenii și lucrurile, în loc să fim uimiți de frumusețea și de sincronismul care ne înconjoară.

Atunci când ni se întâmplă ceva măreț în viață, cum ar fi nașterea unui copil, vindecarea unei boli, o realizare importantă, o experiență extraordinară sau altceva ce credem noi că este măreț, de cele mai multe ori numim asta un miracol sau, măcar, ne îngăduim, chiar dacă doar pentru o clipă, să ne oprim și să prețuim minunea acelui eveniment (și a vieții, în general). Când facem asta, ne simțim minunat și plini de putere. Însă nu trebuie

să așteptăm să se întâmple ceva „uimitor“ pentru a putea trăi cu un sentiment de uimire. Chiar și lucrurile care sunt dificile și dureroase pot fi uimitoare, dacă alegem să căutăm avantajele pe care ni le pot aduce acele experiențe. Lucrurile simple, pozitive – precum un apus de soare, râsul unui copil, o cosiță fluturând în vânt și chiar și faptul că putem merge – sunt lucruri pentru care merită să ne oprim un pic și să le prețuim, dacă vrem.

În urmă cu mulți ani, unul dintre mentorii mei mi-a spus: „Mike, dacă vrei să-ți schimbi viața în mod radical, poți face, imediat, două lucruri foarte simple: să fii ușor impresionabil și să fii greu de jignit. Din păcate, mulți dintre noi suntem exact pe dos. Dar dacă reușești să înveți să te lași ușor impresionat și uimit de oameni, de situații și de viața însăși, așa cum fac copiii, și dacă îți promiți solemn ție însuți să nu te simți jignit decât dacă se întâmplă ceva cu adevărat grav, vei avea o viață fantastică.“

Înțelepciunea acestui sfat era plină de profunzime. Atunci când ne lăsăm uimiți de viață, viața este și ea uimitoare, la rândul ei.

Capitolul 32

Lasă lucrurile să ţi se întâmple cu uşurinţă

În urmă cu câţiva ani, eram într-un taxi în drum spre aeroportul JFK din New York şi mă plângeam prietenului meu, Theo, cât de greu îmi este, din multe puncte de vedere, şi cât de uşor par alţii să obţină ceea ce vor.

Theo m-a oprit în mijlocul peroraţiilor mele furioase şi a început să mă critice aspru, spunându-mi: „Mike, «povestea» asta despre cât de greu este totul pentru tine nu e reală. Eu cred că ai realizat cu uşurinţă o mulţime de lucruri. *Tu* eşti cel care face ca lucrurile să pară dificile, spunând că sunt grele. Ce-ar fi dacă ai recunoaşte că poţi să faci uşor unele lucruri?"

Când l-am auzit spunându-mi aceste cuvinte, m-am simţit cuprins de un amestec de emoţii şi de reacţii. În primul rând, m-am simţit recunoscător – îmi place ca în viaţa mea să existe oameni dornici să mă critice, chiar dacă orgoliul meu iese cam şifonat din asta. În al doilea rând, am simţit că sunt uşor defensiv şi mi-am dat seama că voiam să mă justific în faţa acestei critici. În al treilea rând, am simţit un fel de teamă şi de împotrivire la ideea că lucrurile chiar se întâmplă cu uşurinţă în viaţa mea.

Gândindu-mă însă mai intens, mi-am dat seama că împotrivirea mea cu privire la ușurința cu care mi se întâmplă lucrurile în viață era destul de profundă, așa cum cred că este cazul multor altor oameni. Iată câteva dintre principalele motive pe care le construisem și câteva dintre convingerile pe care le susținusem, până în acel moment al vieții mele, pentru a justifica faptul că nu le dădeam voie lucrurilor să mi se întâmple cu ușurință:

- Ușor înseamnă leneș.
- Dacă lucrurile mi se întâmplă cu ușurință, ceilalți vor fi invidioși, nu mă vor plăcea și/sau nu mă vor respecta.
- Dacă lucrurile mi se întâmplă cu ușurință, înseamnă că nu sunt importante.
- Nu e drept ca eu să obțin totul cu ușurință – în special că o mulțime de oameni o duc foarte greu în vremurile astea.
- De fapt, chiar îmi place să mă lupt și să sufăr. Sunt obișnuit cu asta și mai toată viața am folosit această luptă și această suferință drept motivație pentru a mă schimba și a „reuși".
- Capacitatea mea de a munci din greu, de a depăși greutățile și de a mă ridica deasupra încercărilor cu care mă confrunt sunt lucruri de care se folosește orgoliul meu pentru a mă simți superior celorlalți.
- Dacă recunosc că ceva este ușor, par arogant, iar atunci oamenii îmi vor dori să dau greș.

Poate vă regăsiți și voi în unele aspecte de mai sus?

Analizarea unora dintre aceste convingeri a fost în același timp dureroasă și eliberatoare, dar m-a ajutat să-mi dau seama cât de ridicole erau unele dintre ele și câtă energie risipisem acordându-le importanță.

Era ca și cum aș fi trăit cu neliniștea că cineva o să-mi spună: „Mike, ce ușor este totul pentru tine." Și eu mi-aș fi pregă-

tit răspunsurile defensive: „Nu chiar, stai să-ți explic cât de mult muncesc, cât de greu îmi este și cât de multe dificultăți a trebuit să învingmereu.“ Ce vrea să însemne asta? E ca și cum m-aș fi pregătit de o luptă care nici măcar nu exista! Aţi făcut şi voi aşa?

Chiar dacă nu e nimic rău, în sine, în a depăși greutățile, să te opui ușurinței și să fii devotat luptei reprezintă o sursă importantă de stres. Și, în multe cazuri, asta e o stare în totalitate autoindusă și complet inutilă. Așa cum știm din experiență, când ne concentrăm asupra unui lucru, este foarte probabil ca acel lucru chiar să ni se întâmple. Așa că, dacă ne așteptăm ca lucrurile să fie grele, există o probabilitate foarte mare ca ele chiar să fie. Și invers, dacă ne așteptăm ca lucrurile să fie ușoare, probabil că așa vor fi.

După discuția avută cu Theo, în următorii câțiva ani mi-am dezvoltat conștient capacitatea de a accepta ușurința cu care se întâmplă lucrurile. Paradoxal, nu îmi este întotdeauna ușor să accept asta, dar sunt mult mai în largul meu lăsând lucrurile să curgă lin, fără piedici și continui să mă concentrez în această direcție. Elaborarea cărții de față a fost, de fapt, mult mai ușoară decât m-am așteptat și mult mai ușoară decât cele două experiențe anterioare avute în scrierea unor cărți. De câteva ori m-am surprins gândind: *Stai un pic, e prea ușor; nu are cu adevărat valoare decât dacă e greu și dacă sufăr*. Dar de îndată ce m-am surprins gândind așa, am râs de mine și am observat iar că aveam tendința de a face lucrurile să pară, inutil, mai grele decât erau și m-am îndemnat, cu bunăvoință și iubire, să le dau voie să fie ușoare.

Ce-ar fi dacă am lăsa ca lucrurile să ni se întâmple cu ușurință? Ce-ar fi dacă am începe să vorbim despre asta şi să recunoaștem că unele aspecte ale vieții noastre sunt cu adevărat ușoare? Ce-ar fi dacă ne-am aștepta ca lucrurile chiar să se întâmple cu ușurință? Ușor nu înseamnă leneș, nu înseamnă că

nu vrem să muncim cu dăruire sau că ne așteptăm ca lucrurile să ne vină de-a gata – ușor înseamnă că ne dorim ca lucrurile să meargă bine. Avem încredere că totul este bine și-i dăm voie vieții să decurgă într-un mod pozitiv.

Dorința și capacitatea noastră de a accepta ușurința cu care se petrec lucrurile nu este egoistă, arogantă sau idealistă – ea este (cu adevărat) profund optimistă și ne poate cu adevărat spori capacitatea de a-i influența pe ceilalți. Cu cât acordăm mai multă atenție și energie supraviețuirii, depășirii dificultăților sau chiar „luptei" pentru succes, cu atât suntem mai puțin în măsură să facem ceva pentru ceilalți. Deși ni se poate părea de necrezut, să lăsăm lucrurile să se întâmple cu ușurință este cea mai bună modalitate de a fi alături de cei din jur – atât cu propriul exemplu, cât și cu energia noastră pozitivă eliberată.

Richard Bach* scria: „Susține-ți limitele și vei rămâne cu ele." Dar dacă am înceta să mai susținem cât de „greu" ne este și am începe prin a ne lăsa viața să fie plină de pace și de ușurință? Deși s-ar putea ca, paradoxal, să nu vă fie foarte ușor să acceptați ideea că lucrurile sunt ușoare, vă îndemn – așa cum mă îndemn și pe mine încontinuu – să adoptați cu inima deschisă această atitudine în viață... şi s-ar putea să fie mai ușor decât credeți!

* Richard David Bach – scriitor american (n. 1936), conform căruia moartea și limitele noastre fizice sunt doar aparențe. (n.tr.)

Capitolul 33

Acceptă-te aşa cum eşti

Am avut onoarea de a-l întâlni pentru prima dată pe dr. Robert Holden, scriitor, cu ocazia unui eveniment la care am vorbit amândoi anul trecut. Îl admir pe Robert de ceva timp, aşa că mi s-a părut extraordinar să am ocazia să-l cunosc personal şi să-l ascult vorbind pe viu. În prelegerea sa a spus ceva care m-a mişcat: „Nicio autoperfecţionare, oricât de avansată, nu poate compensa lipsa de autoacceptare."

Această afirmaţie mi-a rămas în minte şi, pe măsură ce mă gândeam mai mult la ea, mi-am dat seama că mare parte din viaţa mea şi din munca mea o dedicasem autoperfecţionării. Şi deşi nu este nimic rău în a vrea să devenim mai buni, de cele mai multe ori modul în care facem asta e greşit, închipuindu-ne că în momentul în care „realizăm" „perfecţionarea" pe care o dorim, vom avea o părere mai bună despre noi înşine. Aşa cum sublinia Robert în prelegerea lui (şi aşa cum, de multe ori, am observat majoritatea dintre noi, în viaţă), lucrurile nu stau deloc aşa.

Trăim într-o cultură obsedată de autoperfecţionare. Ne uităm la televizor, citim reviste, urmăm cursuri, citim cărţi, ascultăm ce spun ceilalţi şi navigăm pe Web. Şi mereu ni se spune că, dacă am îmbunătăţi unele lucruri în noi, am avea o situaţie mai

bună. De câte ori nu vă treziți gândindu-vă: *Dacă aș slăbi puțin / aș câștiga mai mulți bani / aș fi mai sănătos / aș avea o slujbă care să îmi placă mai mult / aș locui într-o casă mai frumoasă / mi-aș îndrepta unele defecte / aș avea relații mai bune cu ceilalți atunci aș fi fericit*? Chiar dacă știu că nu e așa, felul ăsta de gânduri mă bântuie și pe mine mult mai des decât mi-aș dori.

În urmă cu câțiva ani eram într-o călătorie în Washington, DC, și luam prânzul cu prietena mea, Sharon, pe care o admir sincer – pasiunea, onestitatea și prezența ei sunt molipsitoare. Și-a dăruit viața ajutorării celorlalți și are o carieră de mare succes în mediul nonprofit.

Sunt bucuros să o cunosc și recunoscător pentru înțelepciunea și opiniile sale. Când ne-am întâlnit în ziua aceea să luăm împreună masa de prânz, Sharon mi-a spus:

– Mike, am observat ceva, în special în ultimii ani. Acum, după ce am trecut de 50 de ani, sunt mult mai împăcată cu mine însămi decât eram înainte.

– Chiar așa? am răspuns. De ce crezi că s-a întâmplat asta?

– Ei bine, mi-a explicat Sharon, ani în șir am cheltuit o grămadă de energie și de timp încercând să impresionez oamenii. Străduința mea continuă de a răspunde anumitor așteptări m-a făcut de multe ori să simt că nu eram suficient de bună. În ciuda succesului de care m-am bucurat, nu am avut aproape niciodată sentimentul acela adevărat de liniște și de încredere în mine însămi. Dar în ultimii ani a început să-mi pese mult mai puțin de ceea ce cred oamenii despre mine, îndreptându-mi atenția spre ceea ce cred eu despre mine. Și știi ce? Îmi place cine sunt și cum sunt – și nu mai vreau să pierd nicio clipă din timpul prețios care mi-e dat pe această planetă, judecându-mă sau încercând să mă ridic la standardele altora.

Am apreciat conștiința de sine și înțelepciunea de care dădea dovadă Sharon. Deși nu eram nici de aceeași vârstă, nici

în același stadiu al vieții, mă regăseam destul de bine în ceea ce spunea și în situația care o adusese aici.

În ultimii ani, mă concentrasem mai mult pe acceptare, decât pe perfecționare. Unul dintre lucrurile pe care am învățat să le accept cu privire la mine însumi este legat de citit. Nu mi-a plăcut niciodată prea mult să citesc și ani de-a rândul mi-a fost rușine și jenă din această pricină – ca și cum asta făcea din mine, ca scriitor, un impostor. Fusesem de asemenea învățat că este foarte important să citești mult, în special dacă vrei să-ți dezvolți inteligența și să ai o poziție bună. Când, în sfârșit, am recunoscut față de mine și am început să recunosc și în fața celorlalți că nu îmi place să citesc și prefer să ascult, mi s-a atras atenția că, probabil, sunt o persoană care învață prin ascultare. Și așa și este. Dacă ascult pe cineva vorbind sau dacă ascult o carte audio, nu numai că îmi este mai ușor să fiu atent, dar îmi este mai ușor și să îmi amintesc ce am auzit.

În momentul în care mi-am dat seama de acest lucru, am încetat să mă mai judec pentru că nu citeam și m-am decis pur și simplu să-mi procur cărțile în versiune audio, putând astfel să le ascult în timp ce călătoresc, când fac exerciții fizice și în multe alte ocazii.

Ce-ar fi dacă ne-am accepta în totalitate, chiar în acest moment? Deși este un concept simplu, acesta este unul dintre multele lucruri din viață care sunt mai ușor de spus decât de făcut. Una dintre cele mai mari împotriviri de care dăm dovadă cu privire la autoacceptare este determinată de faptul că noi considerăm, în mod greșit, că acceptarea este un fel de renunțare, resemnându-ne să rămânem așa cum suntem. Dar nu este deloc așa. Acceptarea este acceptare – ea înseamnă să lăsăm lucrurile să fie așa cum sunt, chiar dacă nu ne plac. Nu înseamnă că nu putem face ceva ca să le schimbăm.

Paradoxul autoacceptării este că, atunci când ne acceptăm aşa cum suntem şi unde suntem şi când acceptăm ce se întâmplă cu adevărat, de fapt ne acordăm şansa de a ne schimba considerabil viaţa. Când suntem obsedaţi de aceste schimbări şi/sau le dorim *pentru* a ne simţi mai bine cu noi înşine, rezultatele nu apar aproape niciodată. De cele mai multe ori, autocritica, nevoia de perfecţiune şi nerăbdarea sunt cele care ne împiedică să obţinem ceea ce ne dorim cu adevărat. Ce-ar fi dacă ne-am schimba atitudinea şi ne-am accepta pur şi simplu exact aşa cum suntem în acest moment?

Capitolul 34

Când e vorba de bani, fii realist și fii indulgent cu tine

Așa cum arătam în introducerea la această carte, 2009 a fost un an extrem de greu atât pentru Michelle, cât și pentru mine. Dintre nenumăratele probleme cu care ne-am confruntat în acel an, una dintre cele mai grele a fost situația financiară dificilă în care ne-am pus singuri: aveam o datorie de 105.000 de dolari și o casă evaluată cu 300.000 de dolari mai puțin decât atunci când o cumpăraserăm. Au existat o serie de factori care au condus la această situație; unii dintre ei țineau de declinul economic și de prăbușirea pieței imobiliare, dar cei mai mulți aveau de-a face cu lipsa noastră de cunoaștere, înțelegere și responsabilitate în ceea ce privește banii.

Am crescut într-o familie fără prea mulți bani. Părinții mei s-au despărțit când eu aveam trei ani; asta s-a întâmplat în 1977, iar mama nu muncise prea mult în cei opt ani care trecuseră de când rămăsese însărcinată cu sora mea, Lori. Tata câștiga decent, era crainic radio. Dar, după ce el a plecat, mama a fost nevoită să aibă doar ea grijă de noi, să-și găsească un loc de muncă și să încerce să se descurce ca părinte singur – ceea ce nu era

deloc ușor, având în vedere că era o fată de religie catolică din Rhode Island, care nu avea pe nimeni din familie în California.

Tatăl meu, care fusese destul de prezent în viața noastră în primii cinci ani de la despărțirea de mama (îl vedeam o dată la două săptămâni), și-a pierdut slujba pe la sfârșitul lui 1981, atunci când tulburarea bipolară l-a doborât. Nu îl mai vedeam regulat – căzuse într-o depresie puternică și încetase să ne mai plătească pensia alimentară. Pe atunci, mama începuse de ceva vreme să lucreze ca reprezentant de vânzări angro pentru câteva companii care produceau accesorii pentru modă. Încerca să pună pe picioare o afacere în domeniul ăsta, ca să poată lucra pe cont propriu și astfel să aibă un program flexibil. Făcea tot ce putea pentru a ne crește, fără să aibă prea mare sprijin – emoțional, practic sau financiar – din partea tatei.

Una dintre primele și cele mai vii amintiri ale mele despre conștientizarea faptului că nu aveam prea mulți bani se referă la o noapte cu o furtună cumplită, din februarie 1982, la puțin timp după ce împlinisem opt ani. Ploua atât de tare, încât din tavanul sufrageriei noastre a început să picure apă. Îmi amintesc că, inițial, mi s-a părut distractiv, pentru că mama ne-a trimis urgent la bucătărie, pe Lori și pe mine, să aducem oale și cratițe și să le punem pe podea în sufragerie, ca să curgă apa în ele. În timp ce râdeam și eram plin de entuziasm față de tot ceea ce se întâmpla, m-am uitat la mama. Nu părea deloc că se distrează. Brusc, a căzut la pământ și a început să plângă. Lori s-a repezit la ea s-o liniștească; m-am dus și eu, nedumerit de ceea ce se întâmpla. A privit în sus, către noi, printre lacrimi, și a spus: „Nu știu ce-o să ne facem." Apoi ne-a explicat că nu aveam bani să reparăm acoperișul deteriorat al casei. Mama era speriată și copleșită și, în momentul acela, la fel eram și eu.

În următorii câțiva ani, ca și în mare parte din copilăria și adolescența mea, banii (sau mai degrabă lipsa lor) au devenit o

importantă sursă de stres, îngrijorare și dezamăgire în familia mea. În copilărie am auzit atât de des cuvintele *nu ne putem permite asta*, încât atunci când am ajuns la adolescență aproape că nu mai ceream nimic. Deși afacerea mamei se dezvoltase un pic, de fapt trăiam de pe o zi pe alta și ne era foarte greu. Nu aveam niciun fel de economii, nici bani pentru studii și nici vreun plan financiar. Nu plecam în vacanțe. Iar atunci când în casă se strica ceva, de cele mai multe ori lucrurile respective nu erau nici reparate, nici înlocuite. Eram în permanență conștient de ceea ce aveau mulți dintre prietenii mei și ceea ce puteau face ei, spre deosebire de mine.

Am intrat la Stanford și i-am putut urma cursurile datorită, în parte, succesului pe care îl aveam în baseball, dar și pachetului uriaș de ajutor financiar care mi se oferise. Deși nu mă gândeam în principal la bani, voiam cu siguranță ca, odată cu trecerea anilor, să am o situație financiară diferită, mult mai bună. Speram ca într-o zi să fiu bogat, așa că unul dintre lucrurile care mă motivau să ajung în ligile superioare era dorința de a-mi schimba radical situația financiară. Când, după terminarea anului întâi la Stanford, în 1995, am fost selecționat de Kansas City Royals, am primit 35.000 de dolari primă la semnarea contractului. Era prima dată în viață când aveam banii mei. Eram extaziat, dar și speriat – nu știam ce să fac cu banii. După ce mi-am cumpărat o mașină și câteva alte lucruri, după ce mi-am plătit impozitele și am încercat să trăiesc cu puținii bani pe care îi primeam în ligile inferioare, cea mai mare parte din bani s-a terminat totuși după un an. Când cariera mea de jucător de baseball s-a încheiat doar câțiva ani mai târziu, fără să ajung în ligile superioare și fără să fac mulți bani, am fost nevoit să mă gândesc serios ce să fac cu viața mea și cum să câștig bani. Dar nu aveam nici cea mai mică idee cum aveam să procedez.

În vara lui 2004, când, de doi ani deja, Michelle și cu mine locuiam împreună în San Francisco, ne-am logodit. Eram foarte fericiți că urma să ne căsătorim, dar și speriați în același timp. Deși câștigam ceva bani și activitatea mea ca speaker și antrenor spiritual începuse să se dezvolte, nu aveam niciun ban pus deoparte. De fapt, amândoi aveam datorii și nu aveam niciun plan financiar. În ciuda situației noastre financiare precare, având în vedere climatul economic de la vremea aceea, ne-am precalificat pentru un credit imobiliar de 650.000 de dolari și ni s-a spus că puteam „cumpăra" o casă fără niciun avans, ceea ce am și făcut la începutul anului 2005.

Deși nu mă simțeam pregătit să cumpăr o casă și nu credeam că aveam o situație financiară destul de sănătoasă pentru a ne permite asta (ceea ce mai târziu s-a dovedit a fi adevărat), decizia mea de a continua acest demers s-a bazat aproape în totalitate pe teamă. Mi-era teamă că, dacă nu cumpăram casa atunci, mai târziu nu ne-am mai fi putut permite, având în vedere cât de mult creșteau prețurile locuințelor. Mi-era teamă să nu o dezamăgesc pe Michelle, pentru că ea își dorea mult o casă, având în vedere că urma să ne căsătorim și speram să întemeiem o familie. Mi-era teamă să-mi recunosc teama și să admit că nu credeam că eram pregătit pentru responsabilitatea de a deține o locuință – nici din punctul de vedere financiar, nici din cel al energiei pe care ar fi trebuit să o am pentru așa ceva. Mi-era teamă să recunosc că nu eram deloc sigur că știam cum să câștig și să economisesc bani, să pun la un loc ceea ce câștigam eu cu ceea ce câștiga Michelle și să fiu cel care aducea pâinea pe masa familiei. Cea mai mare teamă a mea era că o să-mi duc mai departe moștenirea de luptă cu greutățile financiare, trăind în continuare de pe o zi pe alta – nu știusem niciodată cum era altfel.

În următorii câțiva ani, am făcut tot ce mi-a stat în putință ca să plătesc ipoteca și toate facturile, să-mi dezvolt afacerea și să asigur cele necesare familiei. Viața era intensă și agitată – doi copii mici, două cărți, o mulțime de călătorii și activitate extrem de intensă. Cum lucrurile mergeau bine și câștigam mult mai mulți bani ca înainte, continuam să cheltuim mult, pentru a ține pasul cu cerințele tot mai mari din viața noastră și din afacerea mea. Simțeam o presiune enormă și lucrurile păreau că scapă de sub control – și nu numai din punct de vedere financiar. Nu aveam niciun plan și încă nu eram convins că știu cu adevărat ce fac, însă parcă nu aveam timp să încetinesc nițel ritmul, ca să mă gândesc serios la ce se întâmplă, să vorbesc despre asta sau să fac ceva ca să schimb lucrurile. Credeam că, dacă reușesc să câștig tot mai mulți bani, lucrurile o să se aranjeze de la sine.

Apoi a venit anul 2009. Nu numai că am pierdut mult în plan profesional, din cauza colapsului economic (mulți dintre clienții mei corporatiști și-au anulat evenimentele și și-au redus bugetele de formare profesională), dar am și investit o grămadă de bani în afacerea mea și în lansarea celei de-a doua cărți. A fost cel mai prost moment ales pentru astfel de cheltuieli: la sfârșitul anului eram într-o situație critică. Și deși lucrurile nu s-au întâmplat peste noapte, eram de-a dreptul umiliți de cât de rapid ajunseserăm, de bună voie, într-un asemenea impas, nedumeriți de cum ajunseserăm acolo și neștiind cum o să ieșim din acea situație. Mă simțeam, în mod ciudat, ca în acel moment de la vârsta de opt ani, stând pe jos cu mama și cu sora mea, înconjurați de oale și de cratițe.

Într-un fel aproape miraculos, cu nici doi ani mai târziu nu mai aveam nicio datorie, casa nu mai era o povară, iar din punct de vedere financiar eram pe calea cea bună. Faptul că am reușit se datorează mai multor lucruri. Și, deși am luat multe măsuri

practice și am muncit mult amândoi, cele mai importante două lucruri pe care le-am făcut au fost la nivel personal și interior: am învățat să fim realiști și să fim indulgenți cu noi înșine.

Să devii realist nu este nici amuzant, nici ușor, în special la început; și a fost destul de umilitor. A trebuit să analizăm starea reală în care ne aflam, să fim foarte exacți când era vorba de cifre și să analizăm cum ajunseserăm acolo. În esență, cheltuiserăm în mod constant, timp de mai mulți ani, mai mult decât câștigam. În plus, nu reușiserăm să ne planificăm și să ne urmărim finanțele, lucru care ni se părea tot mai complicat de când eram patru în familie, de când aveam o casă și o grămadă de cheltuieli noi, precum și o afacere care nu aducea bani constant și care necesita, în anumite momente, cheltuieli importante.

Am început să vorbim în detaliu despre situația noastră, unul cu celălalt, dar și cu câteva persoane apropiate. Le-am povestit despre datorii, despre casă, despre problemele cu care ne confruntam. Am spus asta unor oameni în care simțeam că putem avea încredere și care ne-ar fi putut ajuta. Ne-a fost teamă, ne-am simțit rușinați și vulnerabili povestind toate astea, dar în același timp eliberați și plini de energie. Adoptarea unei poziții realiste ne-a obligat să ne trezim, să devenim mult mai responsabili și să începem procesul de refacere financiară.

Ne-am dat de asemenea toată silința să fim indulgenți cu noi înșine și să căutăm părțile bune ale situației. Impactul emoțional era chiar mai dificil decât problemele financiare cu care ne confruntam. Amândoi ne simțeam îngrozitor de rușinați, stânjeniți, vinovați și nu numai. Michelle se simțea vinovată pentru că insistase atât de mult să cumpărăm casa atunci când am cumpărat-o – ulterior ne-am dat seama că acesta fusese unul dintre factorii esențiali care conduseseră la situația critică în care ne aflam. Se simțea și oarecum neputincioasă din cauza faptului că stătea acasă ca să aibă grijă de fete și nu putea contribui și ea

la veniturile noastre. Eu, pe de altă parte, mă simțeam un ratat și mă învinuiam pentru situația grea în care ne aflam. Era evident că nu câștigam destui bani; și cum asta era cea mai importantă responsabilitate a mea în familie, mi-era rușine și simțeam că le dezamăgesc profund pe Michelle și pe fete.

Ne-am dat amândoi seama că faptul de a ne judeca foarte aspru pe noi înșine și uneori unul pe celălalt nu numai că ne dăuna, dar înrăutățea și mai mult situația. Am încercat din răsputeri să fim mai indulgenți cu noi, ne-am dat toată silința să ne iertăm pe noi și unul pe celălalt și ne-am promis să căutăm întotdeauna părțile bune din situațiile grele cu care ne confruntam. Am lucrat mult cu noi înșine ca să ne iertăm, dar și cu alții (antrenori spirituali, mentori etc.), ceea ce ne-a ajutat nu numai să ne îmbunătățim situația financiară, ci și să ajungem la vindecarea personală.

Banii reprezintă una dintre problemele cele mai încărcate emoțional cu care ne luptăm, în special acum. Mulți dintre noi venim în relațiile noastre, la locul de muncă și în cele mai multe aspecte ale vieții noastre cu un bagaj considerabil referitor la bani. Și din cauza sentimentelor de rușine, vinovăție, confuzie, judecare, teamă, aroganță și jenă cu privire la bani, de cele mai multe ori refuzăm să vorbim cu adevărat despre această problemă. Faptul că nu ne simțim bine atunci când avem o discuție adevărată despre bani reprezintă unul dintre motivele pentru care banii continuă să fie, pentru atât de mulți dintre noi, o sursă foarte importantă de stres și confuzie. Avem, de asemenea, tendința să fim foarte secretoși când e vorba de bani. Și, vorba zicalei: suntem bolnavi pe măsura secretelor noastre.

Capitolul 35

Renunţă la imperativul *trebuie*

În timpul unei ședințe, cu ceva timp în urmă, psihoterapeuta mea, Eleanor, mi-a spus: „Mike, am impresia că ești prea preocupat să faci ceea ce trebuie.“ Am râs când mi-a zis asta, pentru că mi se mai spusese de nenumărate ori până atunci – și o repetasem și eu de multe ori altora. Însă ceva din felul în care mi-a spus-o, chiar în acel moment, mi-a atras atenția.

Trecând în revistă cele mai importante aspecte ale vieții mele, am fost un pic șocat să constat că, în mare parte, acționez din perspectiva a ceea ce *ar trebui* să fac, să spun sau să simt, și nu a ceea ce este autentic și adevărat pentru mine.

Mai precis, în mintea mea se luptă mai mulți „trebuie“, referitor la muncă și la familie. Asta necesită multă energie, ceea ce e valabil pentru cei mai mulți dintre noi. Pentru că mă ocup singur de propria afacere, trebuie să iau o mulțime de decizii despre cum îmi folosesc timpul și energia – pentru scris, pentru călătoriile pe care le fac pentru a ține prelegeri, pentru a sta cu familia etc. Alegerile pe care le fac au o influență majoră asupra familiei mele, nu numai pentru că eu sunt principalul susținător al acesteia, ci și pentru că ele stabilesc cât timp voi acorda participării active la viața de zi cu zi a familiei. Încerc să fiu cât

pot de atent cu aceste alegeri, deși nu este întotdeauna ușor. Dacă nu sunt atent, vocea din mintea mea apare imediat și-mi spune, atunci când sunt în vreo călătorie pentru a ține prelegeri sau când sunt treaz, dimineața devreme (sau noaptea târziu), lucrând la vreun proiect: „*Ar trebui* să petreci mai mult timp cu familia." Alteori, aceeași voce începe să vorbească atunci când sunt în vacanță cu familia, la vreun eveniment la fete la școală sau chiar când mă joc cu vreuna dintre ele: „Ce faci? În momentul acesta *ar trebui* să lucrezi, ca să le poți trimite pe fete la facultate și să câștigi mai mulți bani pentru familie."

Obsesia de a face, spune sau simți așa cum credem că *ar trebui* are mai puțin de-a face cu o dorință sinceră sau cu devotamentul față de ceva sau cineva, și mai mult cu o lipsă de încredere în noi. Când acționăm de pe poziția lui *trebuie*, de cele mai multe ori o facem pentru că ne este teamă, ne simțim imperfecți sau pur și simplu nu avem încredere în propriile gânduri și convingeri. Această nesiguranță ne face să căutăm îndrumare în afara noastră, iar asta generează de obicei și mai mult stres.

Ce-ar fi dacă, în loc să ne întrebăm „Ce ar trebui să fac?", ne-am pune niște întrebări diferite, mult mai dătătoare de putere, precum: „Ce este adevărat pentru mine?"; „Cui mă dedic?"; „Ce vreau eu cu adevărat?" Aceste întrebări – și altele asemenea – provin dintr-o zonă mult mai profundă, de sinceritate.

Asta nu înseamnă că tot ceea ce credem că *ar trebui* să facem este fundamental greșit. Bineînțeles că nu. Unele dintre lucrurile pe care credem că *ar trebui* să le facem – să mâncăm mai sănătos, să comunicăm cu amabilitate, să facem exerciții fizice, să încercăm lucruri noi, să ne organizăm viața, să avem grijă de noi și multe altele – pot fi importante pentru succesul și bunăstarea noastră (și a celor din jur).

Însă când acționăm de pe poziția lui *trebuie*, motivația noastră și principalul scop atunci când facem ceva sunt com-

promise – chiar dacă ceea ce vrem să facem este pozitiv sau sănătos. Cu alte cuvinte, când motivația acțiunilor noastre este *trebuie*, de cele mai multe ori ne simțim stresați, îndârjiți, furioși sau enervați. Această mentalitate a lui *trebuie* are la bază falsa noțiune că există, undeva, o carte importantă cu reguli pe care trebuie să le respectăm pentru a fi fericiți și a avea succes. Există momente în care „mă distrez" plimbându-mă cu bicicleta cu fetele, uitându-mă la un film cu Michelle sau jucând fotbal cu prietenii; însă, din păcate, obsesia mea cu privire la ce altceva *ar trebui* să fac mă împiedică să mă bucur și să prețuiesc pe deplin acele momente.

Deosebirea este cea dintre obligație și alegere, dintre „a trebui" și „a vrea". Atunci când încetăm să ne impunem să facem ceea ce trebuie, suntem mai puțin motivați de teamă și putem alege să ne lăsăm inspirați de dorințe autentice.

S-ar putea ca uneori să ne îndreptăm spre alții pentru a ne spune ce *trebuie* să facem. Deși nu este nimic rău în a cere un sfat sau o îndrumare, cele mai profunde adevăruri ale noastre se află chiar în noi. Când reușim să renunțăm la dorința nestăvilită de a afla ce *trebuie* să facem, avem puterea de a ne îngădui să ascultăm de înțelepciunea interioară, de a avea încredere în noi și de a face orice schimbări pe care le considerăm importante. Și dacă există măsuri pe care vrem să le luăm, deoarece considerăm că ne vor îmbogăți experiența de viață, putem face asta de pe poziția de încredere în noi. După ce renunțăm la *trebuie*, vom putea crea nenumărate posibilități noi și captivante.

Capitolul 36
Ai mare grijă de tine

În urmă cu câțiva ani, am fost la un eveniment în San Francisco, unde am avut privilegiul de a petrece ceva timp cu Louise Hay, fondatoarea editurii Hay House și autoarea volumului *Poți să-ți vindeci viața**, care a fost un succes de librărie. Louise, pionier în lumea dezvoltării personale, este o persoană pe care o admir de multă vreme. Pentru mine a fost o onoare să mă întâlnesc cu ea la acel eveniment.

În ultima zi a conferinței, am întrebat-o pe Louise dacă se întorcea în seara aceea acasă, la San Diego, cu avionul – era un zbor de doar o oră, de la San Francisco la San Diego. Ea mi-a răspuns: „În niciun caz, Mike. Nu mi-aș face niciodată una ca asta." Răspunsul ei, deși foarte simplu, m-a doborât pur și simplu. M-am gândit: *Dumnezeule, ce exemplu măreț de respect și grijă față de sine*. Apoi mi-am spus: *Mi-ar prinde și mie bine ceva mai mult respect și grijă față de mine însumi*.

În perioada aceea mă simțeam doborât, epuizat și copleșit de propria-mi viață. Fetele aveau patru și, respectiv, un an, călătoream destul de mult și simțeam că nu mai pot ține pasul. Programul îmi era atât de încărcat, încât simțeam că mi-e greu

* Apărut în limba română la Editura Adevăr Divin, 2010. (n.tr.)

și să respir, darămite să mă mai și bucur de ceea ce făceam. Mă simțeam o victimă a programului și a vieții nebune pe care o aveam, ceea ce-mi oferea o scuză inerentă pentru faptul că nu mă puteam întâlni cu unii cunoscuți sau pentru că nu-mi asumam în totalitate răspunderea pentru acțiunile mele (adică: „Ce vreți de la mine? Aveți idee cât sunt de ocupat?")

Cam în aceeași perioadă citeam o carte minunată, numită *The Art of Extreme Self-Care* (*Arta de a avea mare grijă de tine însuți*), de Cheryl Richardson. În această carte, Cheryl ne îndeamnă să facem din grija față de noi principala prioritate. Mi-a plăcut teribil cartea. Dar, deși conceptele erau destul de simple și familiare, deloc complicate, am simțit o puternică împotrivire atunci când am început să pun în practică unele dintre lucrurile pe care le spunea Cheryl.

Din păcate, mulți dintre noi consideră că grija față de sine înseamnă egoism sau că e ceva ce ar trebui să facem după ce am terminat tot ce aveam de făcut. Mă gândeam adesea: *După ce mă îngrijesc de toți oamenii importanți și de toate lucrurile importante din viața mea, o să am grijă și de mine*. Mai mult chiar, cred că, uneori, ceea ce ne determină să avem grijă de noi înșine este teama sau vinovăția: *Ar trebui să mănânc mai sănătos. Ar trebui să fac mai multă mișcare. Nu prea am grijă de mine și, dacă continui așa, o să mă îngraș, o să mă îmbolnăvesc sau o să mi se întâmple ceva rău*. Astfel de gânduri critice, negative ne bântuie deseori prin minte și reprezintă de multe ori impulsul sau motivația care ne îndeamnă „să avem grijă de noi înșine".

Adevărata grijă față de sine nu este egoistă și nu este nici o garanție că nu ne vom îngrășa sau că nu ne vom îmbolnăvi – deși, când avem grijă de noi, este mai puțin probabil ca asta să se întâmple. Adevărata grijă față de sine înseamnă să ne respectăm, să ne pese de noi înșine, să ne educăm și să ne iubim – aceasta fiind atât în beneficiul nostru, cât și al celor din jur.

În urmă cu câțiva ani l-am văzut pe dr. Andrew Weil la emisiunea *Larry King Live*. Dr. Weil, care era de câteva decenii lider în domeniul medicinei alternative, îi povestea lui Larry despre importanța grijii față de sine, explicând că în corpul uman există un model excelent de grijă față de sine – inima. Dr. Weil spunea: „Cu fiecare bătaie, inima pompează sânge mai întâi către ea însăși și apoi spre restul organismului. Așa trebuie ea să funcționeze ca să rămânem în viață." Apoi a continuat: „Același lucru este valabil și pentru noi, ca ființe umane. În primul rând trebuie să avem grijă de noi înșine, pentru a putea apoi avea grijă de alții."

Grija față de sine este esențială nu numai pentru propria bunăstare, ci și pentru relațiile pe care le avem cu oamenii foarte apropiați. Ea ne dă putere să devenim cu adevărat mai prezenți și mai generoși cu cei din jur, arătându-le astfel cum am vrea să fim tratați la rândul nostru. Michael Bernard Beckwith spunea: „Regula de aur este: «Poartă-te cu ceilalți așa cum ai vrea să se poarte ei cu tine». Regula de platină este: «Felul în care mă port cu mine însumi îi învață pe ceilalți cum să se poarte cu mine»."

La începutul lui 2012, Michelle și cu mine ne-am angajat să avem mai multă grijă de noi înșine, în beneficiul căsătoriei noastre, al fetelor și al vieților noastre. Una dintre măsurile practice pe care le-am luat a fost să începem un program de exerciții fizice și dietă, numit *The Happy Body* (*Trupul fericit*), pe baza unei cărți și a unui program cu același titlu, de care auziserăm. Programul consta în dieta Paleo, ce includea multe vegetale și proteine și ore fixe de masă peste zi – mâncam practic din trei în trei ore. Programul mai includea și 45 de minute de exerciții fizice pe zi, pe care le puteam face acasă, precum și cinci minute de meditație, imediat după exercițiile fizice.

Detaliile programului, atât în ceea ce privește dieta, cât și exercițiile fizice, erau foarte simple și precise. Eram nerăbdători să începem programul și să-l facem împreună. În plus, cam tot în perioada aceea am început și ședințele cu psihoterapeuta mea, Eleanor. În chiar prima ședință, mi-a cerut să mă concentrez pe a avea grijă de mine însumi și a-mi satisface propriile nevoi – fără a căuta în afară aprobarea și reușita care să mă împlinească.

La sfârșitul lui februarie 2012 slăbisem deja vreo 11 kilograme. Și, deși scăderea în greutate era o bucurie, ceea ce mă bucura mai mult era plusul de energie și de vitalitate pe care îl simțeam. Oricât de extraordinare ar fi fost tehnicile specifice folosite, cred că, de fapt, motivul pentru care mă simțeam atât de bine avea mai puțin de-a face cu detaliile a ceea ce făceam și mai mult cu angajamentul meu de a face o prioritate din grija față de mine. Evident că mai avusesem și până atunci grijă de mine, dar de multe ori în interiorul meu se dădea o luptă pe mai multe planuri, în special când era vorba de a face din asta o prioritate constantă. Însă ceva s-a schimbat în mine în cadrul acestui proces și am început să-mi dau seama cât de important era să-mi port de grijă la un nivel mult mai profund.

În ultimii ani am continuat să folosesc tehnicile cu care mi-am început pregătirea în acest domeniu. Și, deși nu o fac întotdeauna cu regularitate, continui să simt beneficiile angajamentului față de grija de mine însumi. Am mai multă energie și am reușit să nu pun la loc cea mai mare parte din kilogramele pierdute. Am observat că mă port mai frumos cu mine, am mai multă compasiune pentru propria-mi persoană și că îmi este mai ușor să fac o prioritate din grija față de mine – și din persoana mea, în general. Și asta mi-a adus mai multă liniște și încredere în viață.

Pentru a avea grijă de noi înșine e nevoie de curaj, de angajare și de dorință. Având în vedere cât de ocupată ne este

viața, nu ne este ușor – nici logistic, nici emoțional – să ne luăm angajamente cu privire la grija față de noi și să le și respectăm. Nu e vorba de a face lucrurile „așa cum trebuie" sau „perfect" și nici despre urmărirea unui plan până în cel mai mic detaliu. E vorba pur și simplu de a nu uita că merităm să avem grijă de noi; iar atunci când o facem, asta nu numai că ne hrănește, dar ne și ajută să fim disponibili pentru lucrurile și oamenii importanți din viața noastră.

Capitolul 37

Concentrează-te pe lucrurile care depind de tine

În aprilie 1995, am avut o ședință, în vestiarul echipei de baseball de la Stanford, cu antrenorul jucătorilor de la aruncare, Dean Stotz, și cu toți jucătorii de la aruncare (în jur de 18 tipi, jumătate din întreaga echipă). Această ședință a avut un impact profund asupra mea. Echipa trecea printr-un moment greu în acea perioadă a sezonului. La începutul anului, eram clasați pe locul întâi pe țară. Potrivit tuturor specialiștilor, ar fi trebuit să avem cea mai bună echipă din campionatul de baseball pe licee. Însă, așa cum se spune în sport, noi nu jucăm pe hârtie. Odată cu începerea sezonului, am început să pierdem o serie de meciuri importante și am avut câteva accidentări grave. În aprilie, lună care reprezenta mijlocul sezonului, nu mai eram pe locul întâi pe țară. De fapt, nu mai eram pe niciun loc, căzuserăm în afara clasamentului la nivel național.

Antrenorul Stotz, bănuindu-ne frustrarea și simțindu-se și el ușor frustrat, s-a hotărât să stea de vorbă cu noi în vestiar, ca să vadă dacă nu putea îndrepta în vreun fel lucrurile. Ne-a spus așa:

– Uite ce e, băieți, știu că a fost greu și că nu am jucat prea bine. Am vrut să ne adunăm, toți cei de la aruncare, ca să

vorbim despre ceea ce se întâmplă. Însă în loc să vorbesc eu, aș vrea să aud ce aveți voi de spus.

Apoi a continuat:

– Să purtăm o discuție deschisă, sinceră despre câteva dintre nemulţumirile voastre cele mai mari. Puteţi spune tot ce vreți.

Deși, în special la început, nu prea ne simțeam în largul nostru, după ce am început să vorbim ne-a fost mai ușor, iar antrenorul Stotz a început să scrie pe tabla albă din vestiar ceea ce spuneam noi. Multe dintre lucrurile despre care am vorbit inițial erau probleme destul de precise, legate de baseball: nu marcam suficient, apărarea nu era prea bună, rataserăm câteva meciuri pe care consideram că ar fi trebuit să le câștigăm. Unele dintre lucrurile despre care vorbeam erau legate de o serie de circumstanțe speciale cu care ne confruntaserăm: accidentările, vremea ploioasă de la începutul sezonului, din cauza căreia unele meciuri fuseseră anulate sau reprogramate, lucrările de construcție de la stadionul nostru, care fuseseră întârziate din cauza vremii, câteva decizii îndoielnice ale arbitrilor, care ne costaseră un meci sau două. După o vreme, unii dintre băieți au început să vorbească despre lucruri mai sensibile, cum ar fi timpul de joc (unii considerau că ar trebui să fie lăsați să joace mai mult), politica echipei și unele reguli cu care nu erau de acord, precum și unele atitudini ale celorlalți membri ai echipei, care nu erau prezenți la ședința respectivă (într-o echipă de baseball există, de multe ori, tensiuni între jucătorii de la aruncare și ceilalți jucători, ceea ce se întâmpla și în echipa noastră).

Antrenorul Stotz nu spunea mai nimic, ci doar continua să completeze ceea ce devenise deja o listă destul de lungă. Când am terminat de vorbit, antrenorul ne-a spus:

– Uite ce e, băieți, vă înțeleg nemulţumirea. Și eu simt la fel în legătură cu o mulțime dintre problemele despre care ați vorbit și sunt de acord cu majoritatea celor semnalate de voi.

Însă vreau să vă pun o întrebare simplă, dar foarte importantă: câte dintre lucrurile de pe această listă depind de voi?

Uitându-mă la listă și gândindu-mă la întrebarea pusă de antrenorul Stotz, mi-am dat seama că mai nimic dintre cele scrise pe tablă nu depindeau de mine. Toate acele probleme erau determinate de ceea ce făceau sau nu făceau alții sau de circumstanțe care nu depindeau de mine. Unul dintre coechipierii mei a ridicat mâna și a afirmat:

– Cred că nimic din ceea ce e scris pe tablă nu depinde în totalitate de noi.

Antrenorul Stotz i-a răspuns:

– Ai dreptate! Adevărul este că majoritatea celor scrise pe tablă sunt nemulțumiri. Și deși unele s-ar putea să fie îndreptățite, cel mai important lucru pe care nu trebuie să-l uitați este că nu există – nici în baseball, nici în viață – decât trei lucruri pe care le puteți controla, care depind de voi: atitudinea, efortul și viziunea. Dacă vă puteți concentra atenția asupra acestor lucruri – să aveți o atitudine cât de pozitivă se poate, efortul vostru să fie cât de înflăcărat se poate și să aveți o viziune cât de solidă se poate –, atunci veți putea fi membri eficienți ai grupului de aruncători și, bineînțeles, ai echipei în întregul ei. Același lucru este valabil și în viață. Dacă nu uitați aceste lucruri, vă veți putea implica eficient în tot ceea ce se întâmplă.

Pentru mine, care stăteam acolo, în vestiar, la 21 de ani, acela a fost un moment de răscruce în care am înțeles cum trebuia să privesc nu numai baseballul, ci și evoluția mea în viață. Eram recunoscător pentru acele vorbe înțelepte. Se pare că ele au avut un impact pozitiv și asupra echipei, pentru că în sezonul acela am reușit să întoarcem lucrurile în favoarea noastră și să intrăm, în cele din urmă, în College World Series, ceea ce ne-a bucurat enorm pe toți.

M-am gândit de multe ori la conversația aceea în ultimii 19 ani și le-am împărtășit multora dintre clienții mei această viziune. Se întâmplă mult prea des să acordăm prea multă atenție lucrurilor care nu depind de noi, nereușind astfel nici să inducem schimbări pozitive, nici să ne bucurăm de ceea ce ni se întâmplă.

Când nu uităm că atitudinea, eforturile și viziunea noastră depind în totalitate de noi, devenim mai puternici – în special atunci când suntem îngrijorați cu privire la evoluția lucrurilor în cadrul unui anumit proiect, al unei relații, al unui obiectiv sau al oricărui alt aspect important din viața noastră, mai mult sau mai puțin important. Putem fi extraordinar de puternici și de eficienți prin capacitatea de a crea și de a ne aduce în viața noastră lucrurile pe care ni le dorim, în special atunci când ne concentrăm atenția asupra a ceea ce depinde de noi înșine.

Capitolul 38
Învaţă să te ierţi

În decembrie 2011 m-am hotărât să plec la Calistoga pentru câteva zile. Calistoga este un orășel în Napa Valley, cam la o oră distanță de unde locuim noi. În ultimii ani, din când în când, atât Michelle, cât și eu ne-am retras acolo, fiecare separat, pentru câteva zile de liniște și singurătate. Asta a reprezentat un exercițiu extraordinar de grijă față de sine, care a fost benefic atât pentru fiecare dintre noi în parte, cât și pentru familie. Este extraordinar cât de mult te ajută câteva zile petrecute departe de problemele cotidiene să evaluezi lucrurile rațional, să te reîncarci energetic și să te reconectezi la ceea ce este cel mai important în viață.

Pentru mine, acel decembrie a fost o lună foarte încărcată emoțional. Ea reprezenta sfârșitul unui an tumultuos, cu suișuri și coborâșuri majore. Mama murise în luna iunie, în august ne vânduserăm casa în pierdere și ne mutaserăm, iar viața ni se schimbase radical. Însă cu toate că fusese un an greu și tensionat, ni se întâmplaseră și lucruri foarte bune. Simțeam că viața intrase cu adevărat pe un făgaș bun.

După ce am petrecut ceva timp reflectând și analizând lucrurile, mi-am dat seama că eram plin de resentimente, în

special la adresa mea. Am luat cu mine la Calistoga niște casete vechi ale unui program audio numit „Cum să te ierți pe tine însuți", pe care, de fapt, nu le ascultasem niciodată de când le cumpărasem, cu mulți ani în urmă. Vocea de pe casetele acelea povestea despre cât de mult ne învinovățim, despre cât de critici și plini de resentimente suntem față de noi înșine – lucruri pe care eu le făcusem din plin de-a lungul vieții. Pe baza sugestiilor oferite de program și a propriei intuiții și conștientizări, am petrecut mult timp, în cele câteva zile cât am stat la Calistoga, scriind în jurnalul meu și meditând, cu intenția precisă de a mă ierta.

Am început prin a întocmi o listă cu lucrurile pentru care voiam să mă iert: eram dur și critic cu unii dintre oamenii cei mai apropiați mie, uneori eram enervat și mă purtam urât cu fetele, îmi făceam griji pentru tot felul de lucruri fără importanță, ani de zile îmi maltratasem corpul, nu avusesem grijă de mine, făcusem greșeli în afaceri și în administrarea banilor noștri, nu reușeam să aplic eu însumi ceea ce le predicam altora și multe, multe altele.

În timp ce notam lucrurile astea în jurnal, inițial m-am temut că ele reprezentau vocea micului meu Gremlin, care preluase din nou controlul și enumera toate lucrurile care erau „în neregulă" la mine și toate motivele pentru care eram „rău". Dar, pe măsură ce mă implicam mai profund în acest proces, mi-am dat seama că nu făceam decât să spun adevărul despre toate lucrurile pentru care mă judecasem. Într-un fel, era o încercare de a scăpa de resentimentele față de mine însumi. Încercam să ajung la iertare și, în cele din urmă, la eliberare. Și, deși nu eram sigur că știam care este calea „corectă" pentru a mă ierta, m-am hotărât să cer pur și simplu – în ceea ce scriam, în rugăciunile mele și în meditațiile mele – să fiu iertat. Înainte să merg la culcare, seara, mă rugam să-mi fie ridicată de pe umeri povara autocriticii și a negativismului.

Când am plecat de la Calistoga, câteva zile mai târziu, mă simțeam de parcă aș fi scăpat de vreo 25 de kilograme. După doar câteva săptămâni, am avut prima ședință cu psihoterapeuta mea, Eleanor. Când am început să lucrăm împreună – ceea ce am continuat să facem în ultimii câțiva ani cu rezultate minunate –, ea a început să-mi explice esența devenirii spirituale și a schimbării:

– Mike, atunci când te dezvolți spiritual, te schimbi și evoluezi, principalele etape ale procesului sunt următoarele: recunoașterea, acceptarea, iertarea și schimbarea. În primul rând, trebuie să *recunoști* ceea ce se întâmplă și ceea ce faci. Asta înseamnă să vezi și să conștientizezi cu adevărat. *Accepți* apoi, cu compasiune și fără să te judeci, impactul faptelor tale. Asta înseamnă să-ți trăiești emoțiile și să recunoști impactul. Apoi, cea mai importantă etapă a procesului este iertarea – disponibilitatea de *a te ierta*. Iertarea de sine nu înseamnă să te absolvi de orice învinuire, ci să-ți pese atât cât să-ți asumi un nivel mai profund de responsabilitate. Iar atunci când vei reuși să faci asta, te vei putea ierta cu adevărat. A treia etapă este *schimbarea*. Însă dacă recunoști, accepți și ierți cu adevărat, schimbarea vine aproape de la sine; nu va fi nevoie s-o controlezi – și nici nu o vei face. Schimbarea este rezultatul iertării sincere, iar iertarea sinceră înseamnă să lași în urmă trecutul și toate problemele legate de el.

Apoi Eleanor mi-a dat lovitura de grație:

– Din păcate, Mike, ceea ce faci tu de obicei (și asta este valabil pentru mulți alții) este să recunoști, să accepți, să *pedepsești* și să *repeți* – în loc să ierți și să schimbi –, ceea ce menține o serie de tipare negative în viața ta și îți cauzează multă durere și suferință.

Adevărul celor spuse de Eleanor a avut un impact profund supra mea și continuăm și acum să vorbim despre asta.

După acea primă ședință, m-am concentrat în mod conștient pe iertarea de sine și pe eliberarea de trecut și de toate problemele pe care le asociez cu trecutul. Având în vedere că am o experiență de mulți ani de zile de a *nu* face asta și că tind să continui să fiu foarte critic cu mine însumi, așa cum facem mulți dintre noi, încă îmi este greu să practic iertarea de sine, deși nu chiar așa de greu ca la început. Acesta este un exercițiu și, ca orice exercițiu, cu cât îl faci mai des, cu atât devine mai ușor și este mai eficient.

Cu cât suntem mai dornici să ne analizăm cu sinceritate – să ne recunoaștem și să ne acceptăm modurile de autosabotare și să ne iertăm pentru asta –, cu atât este mai probabil să începem să ne schimbăm în mod real și responsabil. Iertarea de sine ne permite să-i iertăm pe ceilalți și să trăim cu un sentiment adevărat de libertate, pace și iubire.

Capitolul 39

Lasă-ţi lumina să strălucească

În octombrie 2000 am avut ocazia să-l întâlnesc pe Dan Millman. Lucrarea clasică a lui Dan, *Calea luptătorului pașnic**, avusese un impact profund asupra mea și a vieții mele atunci când o citisem, cu câțiva ani în urmă. Eram recunoscător că aveam ocazia să-l cunosc personal pe Dan, dar și nerăbdător să preiau și eu ceva din înțelepciunea și din viziunea lui, având în vedere că încercam să-mi încep activitatea de speaker și îndrumător spiritual și că speram să devin și eu, într-o zi, un scriitor asemenea lui. Așa că i-am spus:

– Dan, oricât de nerăbdător și de entuziasmat aș fi cu privire la a-i ajuta și a-i inspira pe alții, ori de câte ori mă gândesc că trebuie să vorbesc sau să scriu, mi-e teamă că ideile mele nu sunt decât o reciclare a unor idei deja cunoscute. Nu sunt deloc sigur că am vreo idee originală.

Dan mi-a răspuns:

– Nu-ți face griji, Mike, toți simt același lucru, în special atunci când sunt la început. Eu cred cu tărie că nu există decât o lumină, dar nenumărate lămpi. Ceea ce trebuie să faci tu este

*Apărută în limba română la Editura Mix, 2012. (n.tr.)

să-ți lași lumina să radieze cât de strălucitor se poate și să ai încredere că ea va ajunge la oamenii la care trebuie să ajungă.

Am fost recunoscător pentru simplitatea și înțelepciunea răspunsului lui Dan, de care am ținut cont.

Mulți dintre noi ne dorim să radiem lumină în viață, dar uneori asta poate fi destul de complicat. Așa cum spune atât de frumos Marianne Williamson în cartea sa, *A Return to Love* (*Întoarcerea la dragoste*), „ceea ce ne sperie cel mai mult este lumina din noi, nu întunericul". Oricât de mult ne-am dori să „strălucim", de cele mai multe ori nu ne îngăduim asta, fie deoarece credem că nu merităm, fie pentru că nu știm cum să procedăm atunci când o facem. Multora dintre noi ne este mai ușor să ne luptăm și să suferim, decât să strălucim.

Dar voi? Cum vă simțiți atunci când totul vă merge din plin? Vă simțiți bine strălucind? Dacă îmi semănați câtuși de puțin, probabil că, oricât de ciudat ar părea, în astfel de momente vă încearcă sentimente amestecate. Deși îmi place ca lucrurile să-mi meargă bine, am observat că uneori lucrul ăsta îmi creează anumite probleme.

Când îmi merge cu adevărat bine, oricât de mult mi-ar plăcea și aș aprecia asta, îmi dau seama că totuși nu mă simt în largul meu. De ce? Așa cum arătam într-un capitol anterior, intitulat „Lasă lucrurile să ți se întâmple cu ușurință", există, pentru mine și pentru mulți alții, câteva motive principale care conduc la această stare.

În primul rând, s-ar putea să auzim vocea aceea din interiorul nostru spunându-ne*: Este prea frumos ca să poată fi adevărat* sau *N-o să dureze* ori *O să strici totul*. Aceasta este, bineînțeles, una dintre modalitățile viclene prin care micul nostru Gremlin încearcă să ne priveze de puterea noastră și de bucurie. El ne convinge că nu trebuie să fim prea strălucitori,

pentru că, dacă o facem, căderea, atunci când se va produce, va fi mult mai dură, deoarece vom cădea de mai de sus.

În al doilea rând, ne temem că oamenii nu ne vor plăcea, ne vor judeca sau vor fi geloși pe succesul, puterea sau fericirea noastră; și astfel se vor îndepărta de noi. Alături de sentimentul acesta de ruptură, mai putem fi cuprinși și de îngrijorarea că, dacă ne merge prea bine, oamenii nu ne vor mai putea înțelege. Probabil că unele dintre aceste convingeri le-am căpătat în copilărie sau în adolescență – de la frați sau surori, de la prieteni sau de la colegi de școală. Mulți dintre noi am crescut în medii în care ne aflam mereu în competiție sau eram mereu comparați cu oameni apropiați nouă. Și, oricât de tare ne-am fi dorit să ne remarcăm, probabil că am învățat, în același timp, pe propria piele, că, dacă strălucești prea tare, asta poate avea consecințe negative.

În al treilea rând, mare parte din procesul de învățare, devenire spirituală și evoluție prin care am trecut în viață s-a desfășurat cu durere și suferință. Chiar dacă am avut, probabil, o serie de profesori și de mentori care ne-au spus că ne putem dezvolta spiritual mai eficient și mai elegant cu ajutorul bucuriei și al iubirii, uneori ne trezim făcându-ne griji că, dacă lucrurile merg prea bine, o să devenim leneși, o să încetăm să mai învățăm activ sau o să abandonăm, cumva, calea dezvoltării personale.

În sfârșit, uneori ne simțim nedemni de succesul pe care îl avem. Este ca și cum am considera că harurile, talentele și succesele noastre ne-au fost dăruite, așa că alegem să ne concentrăm pe zonele în care considerăm că e nevoie să facem îmbunătățiri. Numai că, între timp, ajungem să ne subestimăm.

Astfel de gânduri, atitudini și convingeri și altele la fel de restrictive mi-au stat în cale în trecut. Ele m-au ținut blocat în situații dificile sau, în cel mai bun caz, mi-au limitat trăirile de bucurie și de împlinire. Aproape că mă simțeam mai bine atunci

când sufeream, decât atunci când lucrurile mergeau bine. Când am probleme de rezolvat, am capacitatea de a căuta în adâncul meu şi de a găsi puterea necesară ca să dau piept cu ele.

Poate că felul vostru de a vă manifesta în această situaţie este uşor diferit de al meu. Însă mulţi oameni pe care îi cunosc sau cu care lucrez, chiar şi cei care au avut o mulţime de „succese" aparente în viaţă, par să ducă o luptă cu ei înşişi pentru a-şi da voie să strălucească.

Toţi avem această capacitate. Ne naştem cu ea. Dar, pe măsură ce creştem, uităm că o avem. Una dintre cele mai extraordinare amintiri pe care le am este cea a unui proaspăt tătic care o scoate pe Samantha pentru prima oară printre oameni. După ce am adus-o acasă de la spital, am ţinut-o în casă câteva săptămâni, cu excepţia vizitelor la medic. Se născuse puţin înainte de termen şi avusese icter (mulţi copii născuţi înainte de termen fac icter). Şi, fiind părinţi pentru prima dată, eram uşor paranoici şi ne era teamă s-o scoatem în lume. Cam după trei săptămâni, am hotărât că venise vremea şi, când ne-am întors de la medic, ne-am oprit la un magazin să luăm câteva lucruri.

Samantha dormea în scaunul ei din maşină. Am ridicat-o din scaun, am înfăşat-o bine şi m-am hotărât să intru cu ea în braţe în magazin. Nu aveam nici cea mai mică idee despre ce avea să urmeze. Am intrat în magazin şi aproape imediat am devenit cel mai popular tip de acolo. Oamenii se grăbeau spre noi să vadă nou-născutul. De multe ori, atunci când ieşi cu un copil mic în public, atragi atenţia celorlalţi. Şi lucrurile devin şi mai intense când ieşi cu un nou-născut – oamenii sunt şi emoţionaţi, şi şocaţi să vadă un omuleţ atât de mic. Asta deoarece, cred eu, chiar şi cei care am mai avut bebeluşi înainte uităm cât de mici sunt atunci când se nasc.

Mulţimi întregi de oameni – aşa ni se părea nouă – s-au repezit spre noi s-o vadă pe Samantha, să ne felicite şi să-i

șoptească câte ceva. Spuneau lucruri de genul: „Oh, uite ce frumoasă este“ sau „Bine ai venit pe Pământ“ ori „Ești minunată!“ Spuneau toate astea pe un ton șoptit (pentru că Samantha dormea), dar cu atât de multă admirație, sinceritate și venerație, încât am rămas înmărmurit!

Când am ieșit din magazin, uluit de ceea ce tocmai ni se întâmplase, i-am spus lui Michelle: „A fost incredibil. Dar ce e interesant este că Samantha a primit toată această atenție și apreciere, deși nu a făcut nimic ca să le merite. Tu ești cea care a purtat-o atâtea luni în pântece și care i-a dat naștere, dar nimeni nu a spus nimic despre asta. Ea a dormit pur și simplu la mine în brațe... fără să facă nimic.“

Chiar dacă ar fi fost trează, Samantha, care nu era decât un nou-născut, cred că nu ar fi înțeles conștient ce îi spuneau oamenii sau ce spuneau despre ea; dar probabil ar fi fost în stare să simtă ce se spunea și nu s-ar fi împotrivit în niciun fel să primească aprecierile și atenția oamenilor. Din neferisire, pe măsură ce înaintăm în vârstă, ne însușim tot felul de idei și convingeri despre ceea ce merităm și ce nu merităm. Din păcate, mulți dintre noi învățăm să reducem intensitatea luminii pe care o emanăm, din cauza temerilor și a judecăților proprii (sau ale celor din jur). Dar Samantha stătea pur și simplu la mine în brațe, lăsându-și lumina să strălucească.

Nu trebuie să reducem intensitatea luminii pe care o emanăm. Așa cum spunea Marianne Williamson în același pasaj din *A Return to Love*, „propria subestimare, pentru ca ceilalți să nu se simtă nesiguri în prezența noastră, nu are nimic înțelept în ea“. Pe măsură ce devenim mai conectați cu sinele nostru adevărat și renunțăm la teama de ceea ce gândesc alții despre noi, ne permitem să lăsăm lumina din noi să strălucească cu putere. Și asta ne poate elibera și poate deveni o sursă de inspirație pentru alții.

Capitolul 40

Trăiește ca și cum ar urma să mori (pentru că până la urmă asta se întâmplă)

Într-o vineri, pe 11 martie 2011, am luat-o pe mama cu mașina de la ea de acasă și am dus-o, pentru a doua oară în ultima săptămână, la Centrul Medical Kaiser Permanente din centrul orașului Oakland. În vinerea de dinainte, mama mă sunase dimineața devreme să-mi spună că avusese o noapte grea, pentru că o durea foarte tare spatele. Am încurajat-o să se ducă la medic, să vadă despre ce este vorba. S-a dus și i-au făcut și o radiografie. Pe radiografie se vedea o pată pe plămân, așa că cei de la Centru i-au cerut să revină în lunea următoare pentru o tomografie. Programarea din vinerea aceasta era pentru reevaluarea situației și primirea rezultatelor tomografiei.

În ultimul an, mama, sora mea Lori și cu mine petrecuserăm mult timp împreună la Kaiser, pentru că în primăvara aceea mama fusese diagnosticată cu cancer de sân în stadiu incipient. Suferise două intervenții chirurgicale și făcuse radioterapie – tocmai terminase tratamentul cu radiații. Operațiile și tratamentul fuseseră un succes, mama fiind declarată vindecată de cancer. Chinul prin care trecuse cu cancerul de sân

fusese o mare încercare și o sperietură zdravănă pentru noi toți. Medicul cu care urma să ne întâlnim în vinerea aceea era același oncolog care o tratase în ultimul an.

El a intrat în încăpere cu o expresie sumbră pe față și a evitat să ne privească în ochi (ceea ce nu îi stătea în obicei). După câteva clipe s-a așezat și ne-a spus:

– Îmi pare rău, Lois. Am vești foarte proaste. Tomografia a confirmat diagnosticul de care ne temeam atunci când am văzut radiografia. Ai cancer pulmonar în stadiul patru.

Am simțit că îmi îngheață sângele în vine. M-am uitat la mama. Vedeam pe fața ei spaimă și neîncredere. M-am dus lângă ea și am luat-o de mână. Niciunul dintre noi nu a spus nimic. Nici medicul. Stăteam acolo toți trei, tăcuți, în timp ce vorbele lui încă pluteau în aer. Într-un târziu, am întrebat:

– Ce înseamnă asta, mai exact?

Medicul mi-a răspuns:

– Așa cum știți, stadiul patru este cel mai avansat. Se pare că boala s-a răspândit considerabil și agresiv. Din nefericire, nu există prea multe opțiuni medicale. Nu putem interveni chirurgical. Puteți alege să urmați un tratament, chimioterapie sau radioterapie. Dar, în stadiul avansat în care este boala, nu avem siguranța că beneficiile unui astfel de tratament vor depăși costurile. Este o alegere pe care va trebui să o faceți în zilele următoare; o alegere care se referă, de fapt, la calitatea vieții.

După încă o pauză lungă, mama a întrebat, mai mult în șoaptă:

– Cât timp credeți că mai am de trăit?

– Ei bine, a explicat medicul, având în vedere stadiul avansat al bolii, e greu de spus cu precizie. În general, în cazul cancerului pulmonar în stadiul patru, e vorba de un an, poate chiar mai puțin.

Nu erau prea multe de spus sau de întrebat într-un astfel de caz. După încă o perioadă lungă și cumplită de liniște, medicul s-a ridicat, mi-a strâns mâna, a bătut-o ușor pe umăr pe mama și a zis:

– Îmi pare teribil de rău, Lois.

Cred că a mai spus câte ceva după aceea – instrucțiuni cu privire la următoarea consultație sau ceva de genul acesta. Ca să fiu sincer, nu-mi amintesc nimic; totul era învăluit în ceață. Însă când medicul a ieșit din încăpere, mama s-a prăbușit în brațele mele, plângând în hohote. Cu toate că o mai văzusem pe mama plângând de câteva ori, deși nu prea des, plânsul de acum nu semăna cu nimic din ce trăisem până atunci. Nici măcar diagnosticul de cancer mamar nu o făcuse să treacă prin astfel de stări. Acest diagnostic era altfel, era definitiv: tocmai i se spusese că o să moară.

Câteva săptămâni mai târziu, când realitatea celor aflate începea să fie tot mai prezentă și mama se simțea din ce în ce mai rău, într-o dimineață, în timp ce alergam, m-am întrebat: *Ce-o fi simțind mama acum, când știe că va muri?* De îndată ce am conștientizat acest gând, m-am oprit brusc din alergat și mi-am spus: *Stai nițel, dar și eu știu că voi muri – numai că nu știu când.*

Deși simplu, gândul acesta m-a afectat profund. Nu trăiesc conștientizându-mi foarte mult moartea – deși știu că este inevitabilă. Propriile mele temeri cu privire la moarte – a mea sau a celor apropiați – mă determină deseori să evit pur și simplu să mă gândesc la ea. Mă surprind uneori – chiar mai des decât îmi place să recunosc – îngrijorat cu privire la moarte, în special pentru că fetele sunt atât de mici și pentru că în ultimul deceniu mi-au murit multe persoane apropiate.

Evit să vorbesc despre moarte și pentru că mi se pare un subiect atât de morbid, de deprimant. Mi-e teamă că este ceva mult prea extrem ca să poată fi abordat și am superstiția că,

dacă vorbesc despre moarte, s-ar putea s-o atrag asupra mea sau asupra celor din jur.

Nu prea vorbim despre moarte cu importanța cuvenită și nici nu ne-o asumăm din principiu, pentru că ea poate fi de-a dreptul înspăimântătoare, teribil de emoțională și de dureroasă. De asemenea, moartea pare a fi exact opusul a tot ceea ce ne preocupă atât de mult – tinerețea, productivitatea, vitalitatea, rezultatele, frumusețea, perfecționarea, viitorul și altele asemenea.

Ce-ar fi dacă am accepta moartea, am vorbi mai mult despre ea și ne-am împărtăși și altora gândurile, sentimentele și întrebările pe care le avem referitor la ea? Deși pentru unii dintre noi asta poate părea stânjenitor, de nedorit sau chiar puțin ciudat, gândiți-vă cât de eliberator ar fi să privim realitatea morții direct în față.

Invitat la ceremonia de absolvire din 2005 de la Stanford, Steve Jobs a ținut un discurs de deschidere memorabil și plin de esență, intitulat „Cum să trăiești înainte de a muri". În acel discurs, care acum, când el a plecat dintre noi, este și mai emoționant, Steve spunea: „Să nu uiți că vei muri este, după mine, cea mai bună cale de a evita să cazi în capcana gândului că ai avea ceva de pierdut. De fapt, nu ai nimic, ești deja gol pușcă. Nu există niciun motiv să nu-ți urmezi chemarea inimii."

Nu trebuie să ne fie teamă să privim conștient moartea. Conștiența faptului că experiența umană este limitată și că la un moment dat, în viitor, nu se știe când, trupul nostru fizic va muri este menită să ne aducă cu picioarele pe pământ și să ne elibereze.

Motivul pentru care am apreciat întotdeauna parastasele – chiar și când eram cuprins de o durere profundă și de tristețe, din cauza morții unei persoane apropiate – este pentru că, atunci, moartea este de obicei însoțită de o conștientizare profundă. Când cineva pleacă dintre noi, simțim cumva că avem voie să

ne trezim la realitate și să devenim vulnerabili, putându-ne astfel concentra pe ceea ce este cu adevărat important (și nu pe teama, judecarea prin comparare și autocritica ce își au rădăcinile în sinele nostru și care, de cele mai multe ori, ne conduc viața).

Ce-ar fi dacă am avea tot timpul această conștientizare dătătoare de putere, și nu numai atunci când moare cineva drag sau pentru că noi înșine ne aflăm în pragul morții? Ce-ar fi dacă am alege să pledăm în favoarea vieții și să prețuim binefacerile, darurile și oportunitățile pe care ea ni le oferă? Așa cum am auzit în timpul unui atelier la care am participat cu ani în urmă: „mulți dintre voi încercați să-i supraviețuiți vieții; nu uitați că nimeni nu a reușit vreodată."

Boala și moartea mamei, la doar trei luni de la primirea diagnosticului, au reprezentat aduceri-aminte dureroase, dar intense, despre cât de prețioasă, dar trecătoare, este viața omului. Există peste tot astfel de aduceri-aminte; numai că de multe ori le ignorăm, le negăm sau ne facem griji în legătură cu ele – în loc să le acceptăm.

Am hotărât să închei cartea cu acest capitol despre cum trebuie să trăiești ca și cum ar urma să mori, din două motive. În primul rând, se închide astfel un cerc, întorcându-ne la primul capitol, „Concentrează-te pe ceea ce contează cu adevărat", în care am vorbit atât despre durerea și frumusețea morții mamei, cât și despre toate lucrurile pe care le-am învățat de la ea când era pe patul de moarte. În al doilea rând, conștiența și viziunea pe care le căpătăm adesea în fața morții sunt direct legate de temele principale ale acestei cărți – dă-ți toată silința, fii tu însuți, acceptă-te așa cum ești, fii îngăduitor cu tine însuți, ai curajul de a fi vulnerabil, iubește-te pe tine însuți, nu uita că tu ești sursa propriei fericiri și învață, cât poți de bine, cum să accepți și să te lași cuprins de momentul prezent.

Să trăim ca și cum ar urma să murim înseamnă, de fapt, să nu uităm să trăim viața din plin *chiar în acest moment*, să fim recunoscători pentru darul prețios pe care îl reprezintă viața și să ne luăm înapoi puterea de acolo de unde am risipit-o. Suntem mult mai puternici, mai frumoși, mai importanți și mai capabili decât credem de cele mai multe ori. Dacă reușim să ne oprim, cu înțelegere și compasiune, ori de câte ori ne abatem de la drumul drept, ne discreditâm sau dăm prea multă atenție lucrurilor neînsemnate, ne putem întoarce la sinele nostru autentic, la cine suntem cu adevărat. Ne putem reaminti nouă înșine că suntem minunați, prețioși și demni de a fi iubiți, exact așa cum suntem.

Vă mulțumesc pentru că ați parcurs această călătorie alături de mine. Mă simt onorat, îndatorat și recunoscător că am putut intra în legătură cu voi în acest fel și sper că această carte vă este de folos.

Dacă doriți să luați legătura direct cu mine, să obțineți mai multe informații despre activitățile mele, să participați la vreun eveniment de-al meu, să mă invitați să vorbesc grupului vostru și/sau să utilizați resursele de pe pagina mea web, accesați www.Mike-Robbins.com.

Mă puteți contacta și pe Facebook la www.facebook.com/mikerobbinspage sau pe Twitter, la @MikeDRobbins.

MEDITAȚII

Vorbesc în carte despre două meditații care mi-au fost de mare folos în viață: meditația care ajută la *Împlinirea propriilor nevoi* și meditația *Acceptarea neputinței*.

Împlinirea propriilor nevoi

- Găsește o poziție confortabilă – fie șezând, fie culcat – și relaxează-te cu ochii închiși. Eu fac asta de obicei dimineața, întins în pat.
- După ce te-ai relaxat, gândește-te că te afli într-un loc confortabil și sigur.
- Vizualizează sau imaginează-ți că în fața ta se află o sferă mare de lumină, iar în interiorul sferei se află șapte încăperi, câte una pentru fiecare dintre următoarele nevoi: siguranță, securitate, apartenență/valoare, iubire, cunoaștere, frumusețe și spiritualitate.
- Intră în prima încăpere (cea a siguranței) și rămâi acolo până când simți împlinirea acelei nevoi la un nivel emoțional profund.
- Apoi, intră în fiecare dintre celelalte încăperi, de jur împrejurul sferei (pe rând, în ordine), cea de-a șaptea și ultima încăpere (cea a spiritualității) aflându-se chiar în centrul sferei. După ce intri în fiecare dintre încăperi, rămâi acolo până când simți profund sentimentul asociat cu nevoia respectivă, înainte de a trece la încăperea următoare. Atunci când ajungi în a șaptea încăpere, rămâi acolo, în centrul sferei, oricât de mult dorești – acela

poate fi locul potrivit în care să te concentrezi pe ceea ce ai dori să creezi, să experimentezi și să demonstrezi în viață. (Dă-ți voie să vizualizezi asta.)

- Când ai terminat, ieși din cea de-a șaptea încăpere și din sferă și întoarce-te în același loc confortabil și sigur de unde ai plecat. Apoi deschide încet ochii.

Această meditație poate fi făcută oricât de des. La mine, ea durează de obicei în jur de 30 de minute – uneori mult mai puțin, alteori chiar mai mult.

Acceptarea neputinței

- Găsește o poziție confortabilă – fie șezând, fie culcat – și relaxează-te cu ochii închiși. Eu fac asta de obicei dimineața, întins în pat.
- După ce te-ai relaxat, imaginează-ți că te afli pe o pajiște cu iarbă moale.
- Pe măsură ce te relaxezi în iarbă, simte cum pământul de sub tine se transformă în apă și îngăduie-ți să te scufunzi un pic, apoi să plutești pe suprafața apei... după aceea lasă apa să te susțină în totalitate, pe tine și relaxarea ta.
- În timp ce plutești pe apă, spune-ți: „Îmi îngădui să *mă simt* neputincios. Dar faptul că *mă simt* neputincios nu înseamnă că și *sunt* neputincios.“ Repetă-ți întruna această mantră în timp ce plutești pe spate pe apa care te susține.
- După ce ți-ai îngăduit să trăiești din plin și să accepți sentimentul de neputință, imaginează-ți că apa de sub tine se transformă din nou în teren solid și îngăduie-ți să rămâi câteva momente acolo, pe pajiștea cu iarbă

moale. Apoi poți deschide încet ochii și poți ieși din meditație/vizualizare.

Această meditație poate fi făcută oricât de des și oricât timp. Eu o fac, de obicei, timp de 10 sau 15 minute.

Poți folosi același tip de meditație pentru orice altă emoție (teamă, furie, tristețe, gelozie, mânie, rușine, durere etc.); înlocuiește doar cuvântul și sentimentul în mantră. De exemplu: „Îmi îngădui să *mă simt* speriat. Dar faptul că *mă simt* speriat nu înseamnă că și *sunt* speriat."

Dacă vreți să fiți îndrumați pe parcursul meditației, puteți descărca gratuit înregistrarea audio de pe adresa mea de web www.Mike-Robbins.com/meditations.

Recomandări

Cele ce urmează reprezintă o listă de materiale (cărți, ateliere și înregistrări video) în care cred și pe care le recomand cu căldură. Fiecare dintre ele vă va ajuta și vă va da putere pe calea devenirii spirituale.

Cărți

Carry On, Warrior: Thoughts on Life Unarmed, de Glennon Melton

Daring Greatly: How the Courage to Be Vulnerable Transforms the Way We Live, Love, Parent, and Lead, de Brené Brown

Partea întunecată a căutătorilor de lumină, de Debbie Ford, publicată în limba română la Editura For You

Nu-ți bate capul cu mărunțișurile, de Richard Carlson, publicată în limba română la Editura Vremea

Am murit şi m-am descoperit pe mine însămi, de Anita Moorjani, publicată în limba română la Editura Adevăr Divin

Emotional Equations: Simple Steps for Creating Happiness + Success in Business + Life, de Chip Conley

Enjoy Every Sandwich: Living Each Day as if It Were Your Last, de Lee Lipsenthal

Feel the Fear and Do It Anyway: Dynamic Techniques for Turning Fear, Indecision, and Anger into Power, Action, and Love, de Susan Jeffers

Cinci dorințe, de Gay Hendricks, publicată în limba română la Editura For You

Iartă cu adevărat, de Fred Luskin, în curs de publicare în limba română la Editura For You

I'm Okay, You're a Brat: Setting the Priorities Straight and Freeing You from the Guilt and Mad Myths of Parenthood, de Susan Jeffers

Kitchen Table Wisdom: Stories that Heal, de Rachel Naomi Remen

The Last Lecture, de Randy Pausch

Adorabilitatea, de Robert Holden, publicată în limba română la Editura Adevăr Divin

Loving What Is: Four Questions that Can Change Your Life, de Byron Katie

Un Pământ nou, de Eckhart Tolle, publicată în limba română la Editura Curtea Veche

The Sacred Journey: You and Your Higher Self, de Lazaris

Self-Compassion, de Kristin Neff, Ph.D.

Strong Fathers, Strong Daughters: 10 Secrets Every Father Should Know, de Meg Meeker

Calea luptătorului pașnic, de Dan Millman, publicată în limba română la Editura Mix

The Way of the Superior Man: A Spiritual Guide to Mastering the Challenges of Women, Work, and Sexual Desire, de David Deida

Will You Still Love Me if I Don't Win? A Guide for Parents of Young Athletes, de Christopher Andersonn cu Barbara Andersonn

Dorințe împlinite, de Wayne Dyer, publicată în limba română la Editura Paralela 45

Poți să-ți vindeci viața, de Louise Hay, publicată în limba română la Editura Adevăr Divin

Ateliere

Celebrating Men, Satisfying Women (doar pentru femei) – www.understandmen.com

Financial Peace University – www.daveramsey.com/fpu

The Landmark Forum – www. landmarkworldwide.com

The New Warrior Training Adventure (doar pentru bărbați) – www.mankindproject.org

Next Step to Being the Change – www.challengeday.org

The Shadow Process – www.thefordinstitute.com

Înregistrări video

I Am, de Tom Shadyac

Miss Representation, de Jennifer Siebel Newsom și Kimberlee Acquaro

Efectul umbrei, cu Debbie Ford, Deepak Chopra, Marianne Williamson și alții

Schimbarea, cu Wayne Dyer

TED.com (toate filmările de pe acest site, în special cele de Brené Brown, Elizabeth Gilbert și Steve Jobs)

Poți să-ți vindeci viața, cu Louise Hay

Mulțumiri

Sunt cuprins de un profund sentiment de recunoștință atunci când mă gândesc la toți oamenii aceia minunați din viața mea, care m-au sprijinit în realizarea acestei cărți. În primul rând, Michelle Benoit Robbins, îți mulțumesc pentru că ești o femeie, o soție și o mamă extraordinară. Faci, într-adevăr, minuni și sunt extrem de onorat că pot să-mi petrec viața alături de tine. Îți mulțumesc că ți-ai asumat toate responsabilitățile și ai avut grijă de toate în perioada în care am scris această carte și ne-am mutat. Îți sunt recunoscător pentru dragostea, sprijinul și magia incredibilă pe care ni le-ai oferit mie, fetelor și vieții noastre. Fără tine, nu aș fi putut scrie această carte și nici nu aș fi putut face ceea ce fac. Mă simt atât de norocos că sunt căsătorit cu tine. Samantha Benoit Robbins, îți mulțumesc pentru entuziasmul tău, pentru inspirația și dragostea ta – continui să mă înveți atât de multe lucruri și sunt onorat că sunt tatăl tău. Annarose Benoit Robbins, îți mulțumesc pentru că ești un suflet iubitor, drăgălaș și dulce și pentru că mă faci să nu uit ce este cu adevărat important în viață. Ador să fiu tatăl tău și să te văd crescând.

Melanie Bates, ai fost ca o binecuvântare în viața mea, în activitatea mea și în realizarea acestei cărți. Parteneriatul cu tine, sprijinul tău, comentariile tale, munca ta de redactare și

viziunea ta au făcut ca această carte să devină realitate – ea nu ar fi apărut sub această formă și la momentul la care a apărut dacă nu ai fi fost tu, talentul tău și incredibilul tău sprijin. Îți mulțumesc! Michele Martin, îți mulțumesc pentru că ai crezut în mine, pentru comentariile tale, pentru înțelepciunea și sprijinul tău. Mă simt onorat și recunoscător că ești impresarul meu.

Richard Carlson, îmi lipsești, fratele meu, și mi-aș dori să fii încă cu noi, în lumea asta. Prețuiesc toată dragostea, sprijinul și îndrumarea pe care mi le-ai oferit. Și sunt fericit că suntem încă în legătură în timp și spațiu. Te simt prezent în viața mea și sunt recunoscător pentru asta. Kris Carlson, îți mulțumesc pentru generozitatea ta. Îți prețuiesc sprijinul special și binecuvântarea ta pentru această carte, pentru munca și viața mea. Îți mulțumesc!

Reid Tracy, îți mulțumesc că am rămas în legătură de-a lungul anilor, pentru răbdarea ta și pentru interesul tău constant de a-mi fi partener. Louise Hay, îți mulțumesc pentru activitatea ta remarcabilă și pentru că ai creat o companie extraordinară, cu o misiune atât de frumoasă. Patty Gift, îți mulțumesc pentru sprijinul tău și pentru că ai ales să lucrezi cu mine. Laura Gray, îți mulțumesc pentru că ai ales să fim parteneri, pentru anagajamentul și pentru talentul tău – ești un redactor minunat. Pentru Nancy Levin, Richelle Zizian, Christy Salinas, Jennifer Simmons, Elizabeth Kelley, Johanne Mahaffey, Margarete Nielsen, Kyle Thompson, Dani Riehl, Mollie Langer, Wioleta Gramek, Donna Abate, Stacey Smith, Erin Dupree, Heather Tate, Sally Mason, Shay Lawry, Shannon Godwin și pentru toți ceilalți membri ai echipei de la Hay House – mulțumirile mele pentru că am avut ocazia să lucrez cu niște oameni atât de buni, de calzi, de nostimi și de talentați. Mă simt onorat și recunoscător că fac parte din familia Hay House.

Steve Sisgold, îți mulțumesc pentru îndrumare și pentru acele sesiuni extraordinare, care mi-au adus atâta tămăduire, limpezime și liniște. Amy Ahlers, îți mulțumesc pentru dragostea, sprijinul și entuziasmul tău. Christine Arylo, îți mulțumesc pentru creativitatea, pasiunea și viziunea ta. Lissa Rankin, îți mulțumesc pentru încurajări, pentru uluitoarele tale prezentări și pentru tot ceea ce am învățat de la tine.

Lori Robbins, îți mulțumesc pentru curajul, sprijinul, prietenia și dragostea ta. Mă uimești mereu și sunt recunoscător că sunt fratele tău mai mic. Rachel Cohen, îți mulțumesc pentru dragostea, înțelepciunea și viziunea ta. Mă bucur mult că ești sora mea. Tată, îți mulțumesc pentru tot ce m-ai învățat și pentru tot ce mi-ai dat. Mamă, îți mulțumesc pentru incredibilele tale lecții și pentru că ai crezut în mine. Steve Farrell, îți mulțumesc pentru că m-ai observat, m-ai intuit și m-ai iubit mereu de-a lungul anilor.

Theo Androus, îți mulțumesc pentru că ești așa cum ești, ca prieten și ca om. Învăț atât de multe de la tine și sunt în continuare recunoscător pentru relația dintre noi. Asa Siegel, îți mulțumesc pentru că îmi ești prieten de atâția ani și pentru că mă sprijini și crezi în mine în continuare și ești alături de mine. Chris Kyle, îți mulțumesc pentru prietenia ta, sprijinul și dragostea ta. Sunt recunoscător că suntem prieteni și mă bucură faptul că exiști în viața mea.

Gabrielle Bernstein, îți mulțumesc pentru strălucirea, pasiunea și inspirația de care dai dovadă. Lisa McLeod, îți mulțumesc pentru comentarii și sprijin. Rich Fettke, îți mulțumesc pentru îndrumarea și prietenia ta constantă de-a lungul anilor, dar și în această călătorie. Karen Drucker, îți mulțumesc pentru talentul tău, pentru încurajare și pentru minunata ta muzică. Juliet Funt, îți mulțumesc pentru că ești prietena mea și

pentru că participi la succesul meu. Patty Koch, îți mulțumesc pentru dragostea, sprijinul și entuziasmul tău.

Fred Luskin, îți sunt recunoscător pentru îndrumare și generozitate. Robert Holden, mă bucur atât de mult că ne-am întâlnit și că am devenit prieteni – îți mulțumesc pentru munca ta extraordinară și pentru îndrumare. Dan Millman, activitatea și cărțile tale au reprezentat pentru mine o sursă de inspirație ani la rând; sunt recunoscător că te cunosc. Brené Brown, activitatea ta m-a mișcat profund și a avut o influență considerabilă asupra acestei cărți și a întregii mele activități. Glennon Melton, îți mulțumesc pentru pasiunea, dragostea și sinceritatea ta. Felul în care scrii și abordezi tu problemele a avut o influență extraordinară asupra mea, a activității mele, dar în special asupra acestei cărți.

Chris Andersonn, continui să fiu profund recunoscător pentru prezența și influența ta în viața mea în toți acești ani; îți mulțumesc. Eleanor, nu cred că pot exprima în cuvinte cât de mare este recunoștința mea față de tine și de ceea ce am reușit să realizăm împreună în ultimii ani. Cai Bristol, ești extraordinară, iar activitatea ta a avut un impact profund asupra mea, atât în plan personal, cât și profesional.

Vouă, nenumăraților mei clienți minunați, vă mulțumesc pentru că mi-ați îngăduit să vin în organizațiile voastre, să vorbesc în cadrul evenimentelor organizate de voi și să interacționez cu oamenii voștri. Mă simt onorat, recunoscător și îndatorat că am putut să împărtășesc munca, viziunea și pasiunea mea cu voi. În special vouă, clienților mei care m-ați invitat de nenumărate ori în ultimii ani – precum Google, Wells Fargo, Gap, eBay, Schwab, Adobe și alții –, vă mulțumesc pentru că ați avut încredere în mine, pentru că mi-ați îngăduit să vă sprijin oamenii și pentru că m-ați ajutat să-mi întrețin familia și să fac ceea ce îmi place.

Vouă, tuturor celor pe care nu i-am menționat în mod special – prieteni, membri ai familiei, clienți, colegi, îndrumători spirituali, mentori, speakeri, scriitori, profesori, echipe, organizații și alte persoane care m-ați sprijinit în realizarea acestei cărți, dar și în viața și activitatea mea –, vă mulțumesc pentru că m-ați încurajat, m-ați pus la încercare, m-ați învățat, mi-ați fost alături și m-ați ajutat să dau ce e mai bun din mine.

În sfârșit, doresc să-mi mulțumesc şi mie însumi, pentru că am fost gata să mă arăt așa cum sunt, să fiu sincer, să mă dezvălui, să-mi depășesc limitele și să nu-l las pe micul meu Gremlin să mă oprească, precum și pentru că sunt un bărbat atât de pasionat, iubitor și vulnerabil. Sunt recunoscător că sunt eu, sunt mândru de mine și de cartea aceasta și sunt onorat că fac ceea ce fac.

Despre autor

Mike Robbins este autorul volumelor *Puterea aprecierii. Concentrează-te pe lucrurile bune* și *Puterea autenticității. Fii tu însuți. Toți ceilalți o fac deja*, care au fost traduse în 14 limbi. Este un speaker foarte căutat, care ține discursuri și seminarii peste tot în lume. Mike lucrează cu persoane individuale, echipe și organizații, învățându-i pe cei care participă la evenimentele susținute de el să se prețuiască pe ei înșiși și pe ceilalți, să fie sinceri, să lucreze bine împreună, să ajungă cu ușurință la rezultatele dorite și să evalueze lucrurile în mod rațional. Printre clienții săi se numără unele organizații de top din întreaga lume, precum Google, Wells Fargo, Adobe, Gap, Departamentul muncii al Satelor Unite, Charles Schwab, Twitter, the San Francisco Giants, eBay și multe altele. Mike este membru al National Speakers Association și unul dintre cei sub 10% dintre speakerii profesioniști din întreaga lume, care au obținut prestigioasa distincție de speaker profesionist autorizat – Certified Speaking Professional (CSP).

Înainte de a-și începe cariera de scriitor și speaker, Mike a fost selecționat de echipa New York Yankees încă din liceu, dar el a ales să joace baseball la Universitatea Stanford, unde a fost aruncător în College World Series. După facultate, a jucat baseball profesionist la echipa Kansas City Royals, până în

momentul în care o accidentare i-a încheiat cariera de jucător, pe când se afla încă în ligile inferioare. Este colaborator permanent din 2008 la *The Huffington Post*, iar activitatea lui a fost prezentată la ABC News, la postul de radio Oprah, la *The Washington Post* și la multe alte instituții mass-media. Mike locuiește în Regiunea Golfului San Francisco, cu soția sa, Michelle, și cu cele două fiice ale lor, Samantha și Rosie.

Pentru a afla mai multe despre Mike și activitatea lui, puteți accesa www.Mike-Robbins.com. Mike poate fi contactat și pe Facebook (www.facebook.com/mikerobbinspage) ori pe Twitter(@MikeDRobbins.

Cuprins

Introducere 11
Capitolul 1: Concentrează-te pe ceea ce contează cu adevărat 19
Capitolul 2: Nu uita că o zi proastă pentru orgoliu este o zi bună pentru suflet 26
Capitolul 3: Nimic nu se schimbă *până când* tu nu te schimbi 31
Capitolul 4: Nu uita: eşti valoros pentru simplul fapt că *tu* eşti *tu* 35
Capitolul 5: Fii îngăduitor cu tine 40
Capitolul 6: Cere ajutor 45
Capitolul 7: Să nu cazi în capcana comparației 50
Capitolul 8: Important este să fii sincer, nu să ai mereu dreptate 55
Capitolul 9: Iubește-te, restul vine de la sine 60
Capitolul 10: Nu te lua prea în serios 67
Capitolul 11: Nu uita cât de puternic ești 73
Capitolul 12: Nu trebuie decât să fii prezent 77
Capitolul 13: Dă-ți voie să greșești 82
Capitolul 14: Cere ceea ce-ți dorești 86
Capitolul 15: Împacă-te cu trupul tău și cu felul în care arăți 91
Capitolul 16: Ai încredere în instinctul tău 97
Capitolul 17: Ţine minte: nu împrejurările contează, ci ceea ce eşti tu cu adevărat 102
Capitolul 18: Preţuieşte oamenii 107
Capitolul 19:Atenție la sindromul impostorului! 113
Capitolul 20: Dă-ți voie să plângi 118

Capitolul 21: Acționează cu curaj, indiferent de rezultat 122
Capitolul 22: Acceptă neputința 126
Capitolul 23: Fii dispus să vorbești despre lucrurile dificile 130
Capitolul 24: Exersează recunoștința 135
Capitolul 25: Ai curajul să fii vulnerabil 140
Capitolul 26: Ai încredere în tine 145
Capitolul 27: Nu uita că tu însemni mult mai mult decât ceea ce faci 150
Capitolul 28: Ia viața așa cum e 156
Capitolul 29: Vorbește despre adevărul tău (chiar dacă îți tremură vocea) 160
Capitolul 30: Nu-ți bate capul cu mărunțișurile 165
Capitolul 31: Lasă-te uimit cu ușurință 171
Capitolul 32: Lasă lucrurile să ți se întâmple cu ușurință 175
Capitolul 33: Acceptă-te așa cum ești 179
Capitolul 34: Când e vorba de bani, fii realist și fii indulgent cu tine 183
Capitolul 35: Renunță la imperativul *trebuie* 190
Capitolul 36: Ai mare grijă de tine 193
Capitolul 37: Concentrează-te pe lucrurile care depind de tine 198
Capitolul 38: Învață să te ierți 202
Capitolul 39: Lasă-ți lumina să strălucească 206
Capitolul 40: Trăiește ca și cum ar urma să mori (pentru că până la urmă asta se întâmplă) 211
Anexă 217
Recomandări 220
Mulțumiri 223
Despre autor 228

CĂRŢI PUBLICATE
DE EDITURA FOR YOU

Alan Cohen

O porţie zilnică de înţelepciune ..... 43.00 lei

Alberto Villoldo

Cele patru introspecţii ..... 17.50 lei
Iniţiere şi iluminare ..... 21.00 lei
Vise curajoase ..... 24.00 lei

Andrew Harvey

Speranţa ..... 27.00 lei

Anthony de Mello

Conştienţa ..... 14.00 lei

Atasha Fyfe

Magia vieţilor trecute ..... 28.50 lei

Augusto Cury

Copii străluciţi elevi fascinanţi ..... 17.50 lei
Părinţi străluciţi profesori fascinanţi ..... 17.50 lei
Minţi sclipitoare minţi antrenate ..... 14.50 lei
Maria, cea mai strălucită educatoare din istorie..... 24.00 lei
Codul inteligenţei ..... 19.00 lei
Femei inteligente, relaţii sănătoase ..... 17.50 lei
Eliberează-te din temniţa emoţională ..... 17.50 lei
Fascinanta construcţie a eului ..... 14.50 lei

Barbara Hand Clow

Codul înţelepciunii mayaşe ..... 28.50 lei
Alchimia celor nouă dimensiuni ..... 30.50 lei

Barbara Wren

Trezirea celulară ..... 19.00 lei

Bjorn Aris

Calea japoneză a sabiei: arta marţială a afacerilor ... 11.50 lei

Brian Tracy

Succesul în viaţă ..... 33.50 lei

Brian Weiss

Acelaşi suflet, multe trupuri ..... 17.50 lei
Dacă dragoste nu e, nimic nu e ..... 14.50 lei
Multe vieţi, mulţi maeştri..... 14.00 lei
Se întâmplă miracole ..... 28.50 lei
Prin timp, spre vindecare ..... 24.00 lei

Bruce Davis

Mânăstire fără ziduri ..... 6.50 lei

Bruce H. Lipton

Biologia credinţei..... 28.50 lei
Efectul de lună de miere ..... 19.00 lei

Bruce Schneider

Relaxează-te, eşti deja perfect..... 17.50 lei

Byron Katie

Cine ai fi tu fără povestea ta ..... 24.00 lei
Pune-ţi gândirea sub semnul întrebării şi
schimbă lumea ..... 14.50 lei

Carlos Warter

Reîntoarcerea la sacru ..... 9.50 lei

Carolyne Myss

De ce nu ne vindecăm şi cum putem să o facem ..... 23.00 lei
Sfidează gravitaţia ..... 19.00 lei
Acţiuni imperceptibile, dătătoare de putere ..... 23.00 lei
Arhetipuri ..... 27.00 lei

Carl Johan Calleman

Calendarul mayaş ..... 28.50 lei

Carrie Hart

Quado ne vorbeşte ..... 27.00 lei

Cătălin Manea

Totul din întreg ..... 17.50 lei
Întoarcerea la linişte ..... 19.00 lei
Eliberarea ..... 19.00 lei

Cheryl Canfield

Vindecarea profundă ..... 24.00 lei

Daniel Meurois-Givaudan

Când nimeni nu te vrea ..... 11.50 lei
Fraţii noştri necuvântători ..... 17.50 lei

Daniel Mitel

Imageria inimii ..... 24.00 lei
Acum, aici este tot ceea ce avem ..... 14.50 lei

Daniel Siegel şi Tina Payne Bryson

Creierul copilului tău..... 17.50 lei

Darren R. Weissman

Puterea iubirii şi recunoştinţei infinite ..... 24.00 lei
Activarea codului secret al minţii ..... 24.00 lei

David Perlmutter şi Alberto Villoldo

Neuroştiinţa iluminării ..... 24.00 lei

David R. Hawkins. MD., PhD

Dizolvarea egoului – realizarea sinelui ..... 14.50 lei
Realitatea, spiritualitatea şi omul modern..... 33.50 lei

David Stewart

Uleiuri biblice tămăduitoare ..... 19.00 lei

David Thomas

Să intrăm pe frecvenţa Universului ..... 14.50 lei

David Wagner, Gabriel Cousens

Energia tahionică ..... 14.50 lei

Dawn Baumann

Vocile animalelor ..... 27.00 lei

Debbie Ford

Partea întunecată a căutătorilor de lumină ..... 19.00 lei
Secretul umbrei ..... 11.50 lei
De ce oamenii buni fac lucruri rele ..... 19.00 lei
Curaj ..... 17.50 lei

Deepak Chopra

Întinereşte şi trăieşte mai mult ..... 19.00 lei
Viaţă după moarte ..... 24.00 lei
Cartea secretelor ..... 24.00 lei
Putere, libertate şi graţie divină ..... 14.50 lei

Diana Luppi

E.T. – 101 ..... 4.50 lei

Doina Postolachi

Scrisul, între vindecare şi destin ..... 19.00 lei

Don Piper

Slava de fiecare zi ..... 17.50 lei

Doreen Virtue

Magia divină ..... 9.50 lei
Îngerii lui Solomon ..... 17.50 lei
Miracolele Arhanghelului Mihail ..... 19.00 lei
Îngerii sunt cu noi ..... 24.00 lei

Drunvalo Melchizedek

Spaţiul sacru al inimii ..... 14.50 lei

Uroborosul mayaş .....24.00 lei

Ed Bacon

Cele opt deprinderi ale iubirii .....24.00 lei

Eldon Taylor

Programarea mentală .....30.50 lei
Ce-ar fi dacă? .....24.00 lei
Alegeri şi iluzii .....24.00 lei
Cred .....23.00 lei
Ce înseamnă asta? .....24.00 lei

Elena Anghel

Psihologia educaţiei pe tot parcursul vieţii .....38.50 lei

Elena Cociş şi Erik Berglund

Templul schimbării .....24.00 lei

Elizabeth Burton Scott

Miracolul vindecării copilului meu .....24.00 lei

Eric Pearl

Reconectarea .....24.00 lei

Eric Pearl şi Frederick Ponzlov

Solomon vorbeşte .....19.00 lei

Ervin Laszlo

Cosmos .....19.00 lei

Eugen Herrigel

Zen în arta de a trage cu arcul.....6.50 lei

Evelyn B. Fuqua

De la Sirius la Pământ .....17.50 lei

Evelyn Elsaesser Valarino

De vorbă cu Angel .....14.50 lei

Florence Scovel Shinn

Calea magică a intuiţiei ..... 24.00 lei
Jocul vieţii şi cum să-l joci..... 27.00 lei

Frances Fox

Secretele matricei ..... 14.50 lei

Frank J. Kinslow

Secretul vindecării spontane ..... 14.50 lei
Secretul trăirii cuantice ..... 21.00 lei
Eusentimentul ..... 19.00 lei
Sistemul Kinslow..... .28.50 lei

Gabrielle Bernstein

Dependent de spirit ..... 19.00 lei
Se pot produce miracole..... 24.00 lei

Gay Handricks şi Debbie Devoe

Cinci dorinţe ..... 9.50 lei

Geoffrey Hoppe / Tobias

Tobias – Seria Înălţării ..... 21.00 lei
Tobias – Seria Clarităţii ..... 28.50 lei

Georgiana Bărbulescu

Dicţionar român-portughez, portughez– român ..... 24.00 lei

Gerry Gavin

Mesaje de la Margareta ..... 14.50 lei

Gloria Wendroff

Scrisori din cer ..... 12.50 lei

Gregg Braden

Codul lui Dumnezeu ..... 21.00 lei
Matricea divină ..... 22.00 lei
Vindecarea spontană a credinţei ..... 26.00 lei
Timpul fractal ..... 25.00 lei

Adevăr profund .....27.00 lei
Punctul de cotitură .....27.00 lei
Misterul anului 2012 .....35.50 lei

Ionuţ Tănase

Portretul vieţii unui orfan.....28.50 lei

Irina Binder

Fluturi .....43.00 lei

Iudita Pelea

El Camino – Pelerinaj către sine .....19.00 lei

Jack Canfield şi Pamela Bruner

Tehnica de vindecare prin *tapping* .....38.50 lei

Jasmuheen

Biocâmpuri şi extaz .....17.50 lei
Radianţa divină .....17.50 lei
Regina matricei .....17.50 lei
Calea celui care se hrăneşte cu lumină .....17.50 lei
Căile păcii şi Să fim esenţă .....19.00 lei

James F. Twyman

Emisarii luminii .....8.50 lei
Emisarii iubirii .....6.50 lei

James Van Praagh

Rai şi Pământ .....17.50 lei

Jim B. Tucker

Viaţa înainte de viaţă .....14.50 lei

Joan Borysenko

Nu e sfârşitul lumii .....9.50 lei
Vina ne învaţă, iubirea ne vindecă.....17.00 lei
Busola sufletului .....24.00 lei
Epuizare totală .....17.50 lei

John F. Demartini
Cele şapte comori lăuntrice ..... 24.00 lei
John J. Falone
Frecvenţa geniu ..... 28.50 lei
John Michell
Dimensiunile Paradisului ..... 24.00 lei
John Perkins
Schimbarea de forme ..... 11.50 lei
Jon Whale
Dezvăluirea spiritului ..... 24.00 lei
Jonette Crowley
Vulturul şi condorul ..... 24.00 lei
Jorge Luis Delgado şi Maryann Male
Trezirea andină – un ghid incaş în Peru mistic ..... 19.00 lei
Karin Tag
Secretul bibliotecii de cristal atlante ..... 24.00 lei
Kate Mackinnon
Din inima şi mâinile mele ..... 19.00 lei
Kelly A. Turner Ph.D.
Remisie totală ..... 40.50 lei
Ken Keyes
Reţete pentru fericire ..... 9.50 lei
Ken Page şi Nancy Nester
Stai, priveşte, ascultă ..... 17.50 lei
Kenneth Wapnik
Introducere generală la *Cursul de Miracole* ..... 14.50 lei

Kenny Werner

Măiestrie fără efort ..... 16.50 lei

Kosta Danaos

Nei Kung ..... 19.00 lei

Lee Carroll

Drumul spre acasă ..... 24.00 lei
Copiii indigo zece ani mai târziu ..... 24.00 lei
Kryon – cele 12 straturi ale ADN-ului ..... 28.50 lei

Leo Angart

Să ne îmbunătăţim vederea în mod natural ..... 19.00 lei

Leonard Laskow

Iubire tămăduitoare ..... 22.00 lei

Letiţia Cosma

Ghid practic pentru schimbarea stilului de viaţă ..... 9.50 lei

Lisette Larkins

De vorbă cu extratereştrii ..... 17.50 lei

Liviu Predescu

Cu autismul la psiholog ..... 24.00 lei

Maja Storch

Dorinţa femeii puternice de a avea un bărbat puternic ..... 19.00 lei

Marianne Williamson

Legea compensaţiei divine ..... 19.00 lei

Marko Pogacnik

Spiritele naturii şi fiinţele elementale ..... 14.50 lei

Mary Lynch Barbera

Terapia axată pe comportamentele verbale ..... 19.00 lei

Mary O'Mally

Compulsiunile: prieteni sau duşmani? ..... 28.50 lei

Maureen Moss

B.L.I.S.S. ..... 11.50 lei

Max Gerson

O terapie naturală eficientă ..... 29.50 lei

Meg Blackburn

Copiii de acum ..... 19.00 lei

Michael Russ

Sufletul pereche te cheamă ..... 14.50 lei

Michio Kushi

Calea macrobiotică ..... 22.00 lei

Miroslav Radman, Daniel Carton

Dincolo de limitele noastre biologice ..... 14.50 lei

Mona Lisa Schulz

Sfetnicul tainic ..... 28.50 lei

MONICA VIŞAN

Metodă rapidă de învăţare a gramaticii
lb. engleze (vol. 1,2,3) ..... 48.00 lei

Neale Donald Walsch

Acasă cu Dumnezeu ..... 19.00 lei
Conversaţii cu Dumnezeu (vol I, II, III) ..... 45.00 lei
Ce vrea Dumnezeu ..... 17.50 lei
Când totul se schimbă, schimbă totul ..... 24.00 lei
Dumnezeu şi minunile din viaţa noastră ..... 14.50 lei
Prietenie cu Dumnezeu ..... 35.00 lei
Mai fericit decât Dumnezeu ..... 17.50 lei
Comuniune cu Dumnezeu ..... 19.00 lei

Pam Grout

E2 ..... 24.00 lei

Paul Elder

Ochii unui înger ..... 17.50 lei

Paul Ferrini

Iubire fără condiţii ..... 14.50 lei
Miracolul iubirii ..... 9.50 lei
Cuvinte de înţelepciune ..... 14.50 lei
Amour sans conditions ..... 14.50 lei
Iubirea este evanghelia mea ..... 7.50 lei
Cum să creăm o relaţie spirituală ..... 9.50 lei
Christ cel viu ..... 14.50 lei
Vindecă-ţi viaţa ..... 22.00 lei

P.M.H. Atwater

Copiii cei noi şi experienţele din preajma morţii ..... 27.00 lei

Rainer şi Regina Franke

Scapă de griji în câteva minute ..... 19.00 lei

Richard Heath

Matricea creaţiei ..... 14.50 lei

Richard Wiseman

Quirkologia. Ştiinţa bizarului ..... 19.00 lei

Robert L. Leahy, Ph. D

Învinge depresia ..... 27.00 lei

Robert A. Monroe

Călătorii în afara corpului ..... 26.00 lei
Călătoria supremă ..... 24.00 lei
Călătorii îndepărtate ..... 24.00 lei

Robert Rabin

Pune suflet în ceea ce faci ..... 11.50 lei

Robert M. Williams

Partea/pacea ce lipseşte din viaţa ta ..... 11.50 lei

Robert Schwartz

Suflete curajoase ..... 21.00 lei

Ron Baker

O lume în curs de vindecare ..... 14.50 lei

Ronald și Mary Hulnick

Prin ochii sufletului ..... 19.00 lei

Sandra Anne Taylor

Adevăr, triumf şi transformare ..... 24.00 lei
Puterea tainică a vieţilor tale trecute ..... 19.00 lei

Sandra Ingerman

Leac pentru Pământ ..... 27.00 lei

Seka Nikolic

Poți să te vindeci singur ..... 30.00 lei

Shirley MacLaine

Camino ..... 14.50 lei

Sonia Choquette

Lecţiile şi scopul sufletului ..... 24.00 lei

Sorin Telimbeci

Călătoriile tânărului înţelept ..... 14.50 lei

Sotirios Crotos

Ucenicul lui Iisus Hristos ..... 14.50 lei

Sri Vasudeva

Voi sunteţi Lumina ..... 9.50 lei
Divinitatea lăuntrică ..... 9.50 lei

Steve Rother

Bun venit acasă. Noua planetă Pământ ..... 17.50 lei

Stuart Wilde

Forţa ..... 9.50 lei
Certitudini – Imbolduri ..... 17.50 lei
Arta mântuirii ..... 14.50 lei

Stuart Wilson

Esenienii, copiii Luminii ..... 27.00 lei

Suzanne Ward

Matei vorbeşte-mi despre Rai ..... 11.50 lei

Sylvia Browne

Călătorul mistic ..... 19.00 lei

Tom Kenyon

Învăţătura Hathor ..... 28.50 lei

Terry şi Linda Jamison

Inteligenţa extrasenzorială ..... 24.00 lei

Timothy Wyllie

Delfini, E.T. şi îngeri ..... 11.50 lei

Tristan

Clepsidra cu paşi 2 ..... 18.50 lei

Valeriu Pănoiu

Astrologia de la Cer la Pământ ..... 31.50 lei

Victor

Viaţa îi dăunează grav sănătăţii ..... 19.00 lei

Victor Sanchez

Toltecii noului mileniu ..... 17.50 lei

Wolfgang Wallner

Elihu ..... 14.50 lei

Wiliam Gammill

Reuniunea ..... 14.50 lei